दूसरा भाग।

विषय	पृष्ठांक।	विषय	पृष्ठांक।

तीसरा भाग।

चौथा भाग।

विषय	पृष्ठांक।

विषय	पृष्ठाङ्क।

पाँचवाँ भाग।

शाव
पमह
महा

एकदन्त महाकाय लम्बोदर गजाननम्।
विघ्ननाशकर देव हेरम्ब प्रणमाम्यहम्॥
शुक्लां ब्रह्मविचारसार परमामाद्यां जगद्व्यापिनीम्।
वीणापुस्तकधारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम्।
हस्तेस्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थितां।
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम्॥

प्रातःकाल उठना।

सुश्रुताचार्य्य लिखते हैं —"जिस मनुष्य के वात आदि दोष अग्नि धातु और मल समान हों जो मनुष्य अपने शरीरके अनुसार क्रिया करता हो, जिसका शरीर, जिसकी इन्द्रियां और जिसका मन प्रसन्न हो वही मनुष्य 'स्वस्थ अथवा आरोग्य कहा जाता है।"

संसारमें निरोग रहनेके बराबर कोई सुख नहीं है। किसी

मनुके विद्वान्ने कहा है कि "धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूल कारणम्।" अर्थात् धर्म अर्थ, काम मोक्ष चारों पदार्थोंकी जड़ आरोग्यता है। जो लोग धर्मपरायण हैं, वे भी शरीर ही को धर्म आदिका मुख्य साधन समझते हैं। इसमें सन्देह नहीं, कि बिना आरोग्यताके इस लोक और परलोकका कोई काम नहीं होसकता। शरीर अस्वस्थ रहनेसे किसी काम में दिल नहीं लगता, विषय वासना व्यर्थ हो जाती है, रोगीको कुछ अच्छा नहीं लगता। धन पुत्र, स्त्री आदि जितने सुख हैं उनमें "आरोग्यता" ही प्रधान सुख है; क्योंकि उस एक के बिना सब सुख फीके और निकम्मे जान पड़ते हैं। इसी विचारसे मुसल्मान हकीम भी कह गये हैं कि "एक तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत है।" कौन ऐसा मूर्ख होगा जो सब सुखोंकी मूल 'आरोग्यता' की रक्षा करना न चाहेगा?

पाठक! यदि आप आरोग्यता चाहते हैं यदि आप सदा सर्वदा स्वस्थ रहकर सुखसे जीवन काटना चाहते हैं, यदि आप संसारमें दीर्घजीवी होकर स्वार्थ परमार्थ साधन करना चाहते हैं यदि आप अकाल मृत्युसे बचना चाहते हैं तो आप हमेशा सूर्योदयसे चार घड़ी पहले ही अपने बिस्तरोंको छोड़ देनेकी आदत डालिये। श्रुति स्मृति, नीति और पुराण जहां देखते हैं वहीं सूरज निकलनेसे पहले सोकर उठना लाभदायक लिखा पाते हैं। वैद्यक ग्रन्थोंमें भी तड़के सवेरे उठना ही परम लाभदायक लिखा है। भाव प्रकाश—पूर्वखण्डके चौथे प्रकरणमें लिखा है —

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।
तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्धि मधुसूदनम्॥

"स्वस्थ अर्थात् निरोग मनुष्य अपनी ज़िन्दगीकी रक्षाके लिये चार घड़ीके तड़के उठे और उस समय दुःख नाश होनेके लिये भगवान्‌का भजन करे।" हिन्दी उर्दू, अंगरेज़ीकी अनेक पुस्तकोंमें

अच्छे अच्छे विद्वानोंने लिखा है कि जो लोग रातको ८।१० बजे, उचित समय पर, सोकर सवेरे सूरज उदय होनेसे पहले ही अपने बिछौनोंका मोह छोड़ देते हैं उनका शरीर, सदा आरोग्य रहता है और उनकी विद्या बुद्धि भी बढ़ती है। सूर्य्योदयसे कुछ पहलेके समयको अमृत-वेला कहते हैं। उस समयकी हवा बहुतही सुहा वनी और तन्दुरुस्तीके हकमें अमृत-समान होती है। उस हवासे खास खूनकी तेज़ी बढ़ती है। शरीरमें तेज और बल का सञ्चार होता है। काम करने में उत्साह होता है। बदनमें एक प्रकारकी फुर्ती आ जाती है। सवेरे ही जो काम उठाया जाता है, वह बहुत ही अच्छी तरह पूरा होता है। कठिनसे कठिन विषय इस समय सरलता से समझमें आ जाते हैं। विद्यार्थियोंको सवेरे सबक़ बहुत जल्दी याद होता है और मुद्दत तक याद रहता है। अँगरेज़ी में भी एक कहावत प्रसिद्ध है —'Early to bed and early to rise makes a man healthy wealthy and wise" इसका भावार्थ यह है कि 'थोड़ी रात गये सोने और थोड़ी रात रहे जागनेसे आदमी तन्दुरुस्त दौलतमन्द और अक़्लमन्द हो जाता है।"

दिल्लीका बादशाह अकबर भी कुछ रात रहे ही पलँगसे उठकर अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्यके विचारों और ईश्वर-उपासनामें लग जाता था। रामायणके बालकाण्डमें लिखा है —

उठे लषण निशि बिगत सुनि, अरुणशिखा धुनि कान।
गुरु तें पहिले जगतपति, जागे राम सुजान॥

इस दोहेसे साफ़ मालूम होता है कि, पूर्णब्रह्म परम परमेश्वर श्रीरामलक्ष्मण भी चार घड़ी रात रहे ही उठ बैठते थे क्योंकि मुर्गा प्रायः चार घड़ी या कुछ रात रहते हुए ही बोलता है। हमें कुछ दिन सरकारी फ़ौजमें रहनेका काम पड़ा था। वहाँ हम कितनी ही बार कई खासा दर्ज़ीके फ़ौजी अफ़सरोंको बहुत सवेरे उठने और शौच आदिसे निपट कर घोड़ोंपर सवार होकर या पैदल

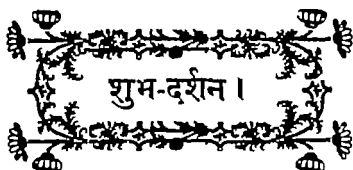
हो वायमें छड़ी लेकर खुले मैदानमें हवा खानेको जाते देखा करते थे। इसीसे वह लोग सदा हृष्टपुष्ट, बलिष्ठ और तन्दुरुस्त रहते थे।

जितने बुद्धिमान् लोग पहले हो गये हैं,वह सब सबेरे जल्दी उठा करते थे। उन सबका उल्लेख करनेसे एक इसी विषयके बढ़ जानेका भय है। आरोग्यता और सुख चाहनेवाले मनुष्यको सबेरे जल्दी उठना बहुत ही आवश्यक है क्योंकि दिन चढ़े उठनेसे आरोग्यता नष्ट हो जाती है, मन मलीन रहता है सुस्ती और आलस्य घेरे रहते हैं; काम काजमें दिल नहीं लगता। सूरज निकलने तक सोते रहनेको प्रसिद्ध नीतिकार 'चाणक्य'ने भी बुरा कहा है। वह कहते हैं।—

कुचैलिन दन्तमलोपधारिण बह्वाशिन निष्ठुरभाषिण च।

सूर्य्योदय चास्तमित शयानम् विमुञ्चति श्रीर्यदि चक्रपाणि॥

"जो मैले कपड़े पहनता है जो दाँतोंको साफ नहीं रखता, जो बहुत खाता है जो कड़वी बाणी बोलता है और जो सूरज उदय होते और अस्त होनेके समय सोता रहता है—वह चाहे चक्रधारी विष्णु ही क्यों न हो, तोभी लक्ष्मी उसको छोड़ देती है।"

पाठक! यदि आप अपना भला चाहते हैं और संसारमें सुखसे आयु व्यतीत करना चाहते हैं; तो ऊपरके लेखपर खूब ध्यान दीजिये और चार घड़ीके सबेरे उठनेको काम कानिये। देखिये फिर आपके रोग, शोक दुःख क्लेश आदि कहां भाग जाते हैं।

शुभ-दर्शन।

आजकल सर्वसाधारण लोगोंमें आयुर्वेदका पठन पाठन न रहनेसे यद्यपि ऋषि मुनियोंकी बतायी हुई अनेक सामदायक बातें, प्राय, लोप होती जाती हैं, तथापि किसी न किसी रूपमें कुछ कुछ अब भी पायी जाती हैं। सवेरे उठते ही कितने ही मनुष्य पहले अपने हाथ देखते हैं कितनेही पहले आइनेमें अपना मुँह देखकर फिर दूसरों को देखते हैं। ये सब बातें शास्त्रोक्त हैं। शास्त्रमें लिखा है, कि हाथके अगले हिस्सेमें लक्ष्मीका वास है, इसवास्ते बुद्धिमान पहले अपने दाहिने हाथका अग्रभाग देखे। भावप्रकाश आदि वैद्यक सम्बन्धी ग्रन्थोंमें लिखा है कि, पलँग या बिछौना छोड़नेसे पहले यानी आँख खुलते ही दही, घी दर्पण सफ़ेद सरसों बेल गोरोचन फूलमाला,—इनका दर्शन करनेसे शुभ कार्य्यों की प्राप्ति होती है। जिन्हें अधिक जीनेकी इच्छा हो वे रोज़ 'घी' में अपना मुँह देखा करें। एक दूसरे ग्रन्थमें लिखा है कि सवेरे ही नौजा सुन्दर गाय आदिका देखना भी शुभ है लेकिन पापी, दरिद्री, अन्धा, लूला, लँगड़ा, काना, नकटा, गञ्जा, कोढ़ा किसी गधा बछेड़ा और कञ्जूस आदिका देखना अशुभ है। अगर ये अकस्मात् नज़र भी आ जायँ तो फिर आँखें बन्द कर लेनी चाहियें।

पाठक! ऊपरकी बातोंको कपोल-कल्पित मनगढ़न्त या पोप

झीना मत समझना। हमारे माननीय ऋषि-मुनियोंने जो कुछ लिखा है, वह उनकी हजारों-लाखों वर्षों की कठिन परीक्षा और अनुभवका फल है। जो कुछ वह लिख गये हैं—वह अक्षर अक्षर सही और ठीक है। हमने स्वयं कितनोंही बातोंकी परीक्षा की है और उनको ठीक पाया है। जिन्हें सन्देह हो वे कुछ दिन परीक्षा तो कर देखें।

मलमूत्र आदि विसर्जन करना।

(पाखाने पेशाबकी फ़रागत होना।)

सवेरे जागकर उठते ही मनुष्य अपने हाथका अगला भाग या शीशा वगैरह देखकर संसारके रचने पालने और नाश करनेवाले भगवान्को दस पांच मिनिट स्मरण करे और अपने कर्त्तव्य कर्म्मको विचारे। पीछे दिशा फ़रागतसे निपटे यानी टट्टी जावे। चारपाईसे उठतेही टट्टीको भागना ठीक नहीं है। दस-पांच मिनिट बाद जानेसे दस्त साफ़ होता है। लेकिन इस ज़रूरी काममें निपटनेमें बहुत देर न करे, क्योंकि देर करनेसे अनेक तरहकी पीड़ाएं हो जाती हैं। सुश्रुत संहिता के चिकित्सा स्थान के चौबीसवें अध्याय में लिखा है —

आयुष्यमुषसि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम्।
तदन्त्रकूजनाध्मानोदरगौरववारणम्॥

सवेरेही मलमूत्र और वायु आदि त्यागने यानी टट्टी वगैर,

हो जानेसे तन्दुरुस्ती बढ़ती है, क्योंकि इससे आँतोंका गुड़गुड़ाना, पेट का अफ़ारा और भारीपन आदि दूर होते हैं। टट्टीकी हाजत रोकनेसे पेट फूल जाता है और पेटमें दर्द होने लगता है। गुदामें कतरनी यानी कैंचीसे काटने की सी पीड़ा होने लगती है। बुरी बुरी डकारें आने लगती हैं। बाज़ बाज़ वक़्त मुखसे मल निकलने लगता है और पीछे टट्टी भी साफ़ नहीं होती। अधोवायु अर्थात् वह हवा जो गुदा द्वारा निकलती है—उसके रोकनेसे दस्त और पेशाब रुक जाते हैं, पेट फूल जाता है और उसमें शूल चलने लगता है तथा इनके सिवा वायुके और भी अनेक उपद्रव खड़े हो जाते हैं। पेशाबकी हाजत रोकनेसे पेट और लिङ्गमें दर्द होने लगता है तथा पेशाबमें जलन सिरमें दर्द आदि कितने ही और रोग भी पैदा हो जाते हैं, इसवास्ते बुद्धिमानको शरीरके वेगोंको, किसी दशामें भी रोकना उचित नहीं है। मलमूत्र अधोवायु आदि वेगोंके रोकनेसे सिवा हानिके कुछ भी लाभ नहीं है। रोकनेको काम क्रोध मोह, शोक, भय आदि मन के वेग ही बहुत हैं। अगर कोई रोक सके तो इनके रोकनेकी कोशिश करे क्योंकि इनके रोकनेमें ही लाभ है मलमूत्र आदि शारीरिक वेगों को रोकना अक़लमन्दी नहीं है।

आजकल धातुकी कमज़ोरी वगैर कारणोंसे अनेक लोगोंको दस्त साफ़ न होनेकी शिकायत बनी रहती है। लोग किल्ल-किल्ल कर मल निकालनेकी कोशिशें किया करते हैं परन्तु यह तरीक़ा अच्छा नहीं है। इससे निर्बल धातु गर्मी पाकर पेशाबके रास्तेसे फ़ौरन निकल पड़ती है जिससे दस्त साफ़ होनेकी जगह और भी कम हो जाता है।

जिन लोगोंको दस्त-क़ब्ज़की शिकायत अधिक रहती है उन्हें उचित है कि चार छ दिनमें जब बहुत ही क़ब्ज़ हो या पेट भारी हो कुछ हल्की सी दस्तावर दवा ले ले, किन्तु रोज़ रोज़ दस्तावर दवा लेना भी बुरा है, क्योंकि आदत पड़ जानेसे फिर दवा बिना

दस्त नहीं होता और पहली भी कमज़ोर हो जाती है। ऐसे लोगोंके लिये हम दस्त साफ़ होनेके चन्द उपाय लिख देते हैं। कभी कभी सख्त ज़रूरतके समय इन उपायोंसे काम लेनेमें कुछ हानि नहीं है —

दस्तावर नुसख़ा नं० १

१ सनाय २ हरड़ ३ सोंफ़ ४ सोंठ ५ सेंधानोन—ये पाँचों चीज़ें बाज़ार से ले आओ। हरड़की गुठली निकाल कर वज़न लेना चाहिये। इन पाँचों चीज़ोंको तोलमें बराबर बराबर लेकर महीन कूट पीसकर, चलनी या कपड़े में छानलो। पीछे किसी बोतल या अमृतबानमें मुँह बन्द करके रख दो। यह वैद्यक का सुप्रसिद्ध 'पञ्चसकार चूर्ण' है। इसकी मात्रा जवान आदमीके लिये चार माशे से ६ माशे तक है। बलाबल देखकर मात्रा लेनी चाहिये। बालक और कमज़ोरोंको कम मात्रा देनी उचित है। रातको, सोते समय इस चूर्णकी एक मात्रा फँकाकर ऊपरसे कुछ गर्म जल पिला देनेसे सवेरे दस्त खुलासा आजाता है। यह हल्की दस्तावर दवा है। इसमें कुछ डर नहीं है। ध्यान रखना चाहिये कि यह नुसख़ा गर्म मिज़ाजवालोंको कभी कभी दस्त कम लाता है। यदि इस चूर्णकी एक मात्रा १ पाव जलके साथ मिट्टीके कोरे बरतनमें औटायी जाय और उसमें गुलकन्द गुलाब† २ तोले तथा मुनक्का (बीज निकाल कर) १० या १५ दाने डाल दिये जायँ और जब पानी जल कर आध पाव रह जाय तब आगसे उतार मल छानकर रोगी या निरोगी को पिला दिया जाय तो अवश्य दस्त साफ़ हो जायगा। हर मिज़ाजवालेको यह नुसख़ा फ़ायदेमन्द साबित हुआ है।

---

† गुलकन्द गुलाब [illegible] और [illegible] गुलाब — [illegible] दूकानों पर बिकता है मगर [illegible] अच्छा नहीं बनता। [illegible] है। [illegible] लेकिन [illegible] हर्ज नहीं है।

दस्तावर नुसखा न० २

गर्म मिज़ाजवालोंको या पित्त प्रकृतिवाले कमज़ोर आदमियोंको गुलकन्द गुलाब २ तोले और मुनक्का १०।१५ दाने आध पाव गुलाबजल या खाली पानीमें घोटकर, सोते समय पिला देनेसे सवेरे १ दस्त खुलासा आजाता है।

दस्तावर नुसखा न० ३

एक या दो मुरब्बेकी हरड़ (गुठली निकाल कर) रातको खाकर ऊपरसे गुनगुना दूध पीनेसे, सवेरे दस्त साफ़ हो जाता है।

दस्तावर नुसखा न० ४

गर्म मिज़ाजवालोंको १।२ या ३ तोले शर्बत गुलाब चाट लेने या जलमें मिलाकर पी लेने से दस्त खुलासा होकर कोठा साफ़ हो जाता है।

दस्त आनेके समय आबदस्त लेनेको कम से कम सेर डेढ़ सेर पानी लेजाना चाहिये। एक छोटीसी लुटिया लेजाना ठीक नहीं है। गुदा और लिङ्गको खूब धोना चाहिये। सुश्रुत लिखते हैं — "मल मार्गों को अच्छी तरह धोनेसे उज्ज्वलता होती है बल बढ़ता है तथा शरीर और मन पवित्र होता है।' बहुत से मूर्ख कितने ही दिनों तक लिङ्ग (मूत्रेन्द्रिय) को नहीं धोते इससे लिङ्गपर फुन्सी आदि अनेक चर्म-रोग हो जाते हैं।

टट्टीसे आकर मिट्टीसे हाथ-पांव खूब धोने चाहिये। हाथ पैर मलकर धोनेसे शुद्धि होती है मैल उतर जाता है और थकाई नाश हो जाती है। 'हाथ पैर धोना' पुरुषार्थ बढ़ानेवाला और आंखों के लिये हितकारी है। मुँह धोने और आंखोंमें शीतल जलके छींटे मारनेसे नेत्रोंमें एक प्रकारकी विचित्र तरी आती है और तत्काल चित्त प्रसन्न हो जाता है।

दाँतुन करना ।

दाँतुनसे लाभ ।

रातको सोकर सवेरे उठते ही देखते हैं, कि जीभ पर कुछ मैल सा जम जाता है इससे मुखका ज़ायका बिगड़ा हुआ सा जान पड़ता है। जीभ और दाँतों का मल साफ़ करनेके लिये ही, हमारे हिन्दुस्थानमें दाँतुन करनेकी पुरानी चाल है। काश्मीरसे कन्या कुमारी तक और अटक से कटक तक समस्त भारतवासी विशेषकर हिन्दू, दन्तधावन यानी दाँतुन करने के लाभ जानते हैं। वास्तवमें दाँतुन करना तन्दुरुस्तीके लिये बहुत ही हितकारी है। इनमें मरहठे और गुजरातियोंमें इसकी चाल बहुतायतसे देखी है। पुरुष ही नहीं बल्कि उन प्रान्तों की स्त्रियां भी किसी न किसी प्रकारकी दाँतुन अवश्य ही करती हैं। हमारे युक्तप्रान्त की स्त्रियां मिस्सी या दन्त-मञ्जन लगाकर दाँत तो अवश्य साफ करती हैं, मगर दाँतुन नहीं करतीं। इस प्रान्त के पश्चिमी शिक्षा प्राप्त अधिकांश युवकोंने भी इस परमोत्तम चालको छोड़ना शुरू कर दिया है। दाँतुनसे क्या लाभ होते हैं दाँतुन कैसी लेनी और किस विधिसे करनी चाहिये —ये सब बातें हम आर्य मुनियों की संहितादिके प्रमाण देकर नीचे दिखाते हैं। सुश्रुताचार्य लिखते हैं —

तद्दौर्गन्ध्योपदेहौतु श्लेष्माणं चापकर्षति ।

वैशद्यमन्नाभिरुचिं सौमनस्यं करोति च ॥

"दाँतुन करनेसे मुँहकी बदबू दाँतोंका मैल और कफ नाश होता है, उज्ज्वलता होती है, अन्न पर रुचि और चित्तमें प्रसन्नता होती है।"

दाँतुन करनेकी विधि।

बारह अङ्गुल लम्बी और सबसे छोटी उँगलीके अगले भागके बराबर मोटी दाँतुन लेनी चाहिये। दाँतुनमें गाँठ और छेद न होने चाहिये। दाँतुन गोली अर्थात् हरी अच्छी होती है किन्तु सूखी और गाँठदार अच्छी नहीं होती। भावप्रकाशमें आक बड़, करञ्ज, पीपल, बेर, खैर गूलर बेल, आम कदम्ब चम्पा आदिकी दाँतुनोंकी अलग-अलग प्रशंसा लिखी है। हमारे देशमें नीम, बबूल करञ्ज और खैरकी दाँतुन करनेकी चाल अधिक है। वास्तवमें, ये चारों प्रकारकी दाँतुन अच्छी होती हैं। सुश्रुतके चिकित्सा-स्थानमें लिखा है —

निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः, कषाये खादिरस्तथा ।

मधूको मधुरे श्रेष्ठः, करञ्जः कटुके तथा ॥

"कड़वे पेड़ोंमें नीमकी दाँतुन, कसैले वृक्षोंमें खैरकी दाँतुन, मीठे दरख्तोंमें महुएकी दाँतुन और चरपरे वृक्षोंमें करञ्जकी दाँतुन अच्छी होती है।

इलाजुलगुरबा यूनानी इलाजकी किताब है उसमें लिखा है — "जो शख्स नीमकी दाँतुन करता है, उसके दाँतोंमें कीड़े नहीं लगते और न उसके दाँतोंमें दर्द ही होता है।"

मनुष्यको चाहिये, कि इन दाँतुनोंमें से जिस प्रकारकी दाँतुन मिले उसे नोक परसे कूँची सी कर ले। उस कूँची से एक-एक दाँतको धीरे धीरे घिसे। अगर सोंठ, कालीमिर्च, पीपर और

बढ़ती बढ़ती जातियोंकी लिस्टमें हमारा नाम तक नहीं है, इस निर्बलताके कारण से ही हमारा व्योपार वाणिज्य जगत्‌में गिरा हुआ है सच पूछो तो हमारी कमज़ोरता ने ही हमें जगत्‌की नज़रोंमें फ़क़ीर बना रक्खा है।

हमारा भारतवर्ष एशिया नामक महाद्वीप के अन्तर्गत, एक विशाल देश है। इसी भू खण्डमें पूरबकी तरफ़ 'प्रशान्त महासागरमें, जापान एक छोटासा द्वीपपुञ्ज है। २०।२५ साल पहले उसका नाम भी बहुत कम हिन्दुस्थानी जानते थे किन्तु आज उसका नाम यहाँ का बच्चा-बच्चा जानता है। आजके दिन उसका प्रताप खूब बढ़ा चढ़ा है आज वह संसारकी सर्वश्रेष्ठ महाशक्तियोंमें-गिना जाता है। आजकल उसका वाणिज्य-व्योपार खूब उन्नति कर रहा है। जगत्‌में उसकी खूब इज़्ज़त है। यह सब बलकी महिमा नहीं तो और क्या है ? संसारमें उच्च पद प्राप्त करनेके लिये "बल ही प्रधान उपाय है।

अब यह विचार करना है, कि बल बढ़ानेवाले कौन कौन उपाय हैं और उनमें मुख्य या सर्वोपरि उपाय कौनसा है। यों तो बल वीर्य बढ़ानेवाले पदार्थोंमें घी, दूध आदि श्रेष्ठ हैं, लेकिन यह आश्चर्यकी बात है कि जो खूब मनमाना घी दूध आदि खाते हैं— जो दिन-रात मोतीोंको चुगा करते हैं—उनमें भी यथार्थ बल पुरुषार्थ नहीं पाया जाता बहुतसे तो खामख़ाह माल उड़ाने पर भी और लोगोंसे भी अधिक नाज़ुक पाये जाते हैं। बहुतेरे इतने निकम्मे और भिट्टे मोटे या थलथल हो जाते हैं कि उनको दस क़दम चलना भी दुश्वार हो जाता है। इनकी नाज़ुक बदनोंकी भी अधिक मिट्टी ख़राब होती है। इससे स्पष्ट मालूम होता है कि मालों घी दूध, मांस आदिमें कोई बलमान नहीं हो सकता। इनसे भी ऊपर कोई और उपाय है जो बल बढ़ानेमें श्रेष्ठ है। वह क्या है ? पाठको! प्यारे पाठको! वह "व्यायाम" अथवा कसरत है जिससे शरीर

घी दूध आदि तर व पुष्ट पदार्थ यथार्थ रूपसे पचते और बल बढ़ाते हैं। कसरतमें अनेक गुण हैं। कसरतकी महिमा हमारे वैद्यक शास्त्र में खूब लिखी है।

अँगरेज़ोंमें कसरत का खूब आदर है। अँगरेज़ोंमें बालक से बूढ़े तक किसी न किसी प्रकार की कसरत अवश्य ही किया करते हैं। इसी कारण वह लोग, हम लोगोंकी अपेक्षा,सदा मज़बूत और तन्दुरुस्त रहते हैं। आलस्य उनके पास तक नहीं फटकता। कसरत ही के प्रताप से वह नित्य नये आविष्कार करते हैं। कसरत ही के बल से वह समस्त पृथिवी पर बैखटके घूमते और अपना वाणिज्य फैलाते फिरते हैं। वाणिज्य ही के प्रताप से भूमण्डलकी लक्ष्मी लन्दन में आप से आप चली जाती है। जापान कसरतमें इन से भी बढ़ गया है। वहाँ एक और तरहकी अद्भुत कसरत होती है। जापानी भाषामें उसे 'जिजित्सु" कहते हैं। उस कसरत के प्रताप से एक आदमी अपनेसे दूनेको भी कुछ चीज़ नहीं समझता। अँगरेज़ लोग बुद्धिमान और गुणकी क़दर करनेवाले हैं। उनमें छुटाई बड़ाई का ख़याल नहीं है। वह स्वार्थ साधन को ही मुख्य समझते हैं। अब अँगरेज़ोंने भी उस जिजित्सु" नामक कसरत के सीखने के लिये जापानको अपना गुरु बनाया है। अनेक अँगरेज़ "जिजित्सु" सीखने जापान जाते हैं। अगले दिन एक देशी खबर के काग़ज़ में देखा था, कि एक जापानी बम्बई की पुलिस को भी "जिजित्सु" सिखाने के लिये मुक़र्रर किया गया है। फ्रान्स जर्मनी अमेरिका आदि समस्त देशों में शरीर रक्षा करने और बल बढ़ानेवाले उपायों में 'कसरत' ही मुख्य समझी जाती है।

अफ़सोस है कि वह देश जो कसरतमें सबका अगुआ था—जहाँ भीमसेन भरजुन आदि अनेक ऐसे योधा हो गये हैं जिन के अद्भुत कर्मों की बातें सुनकर अचम्भा आता है—आज वही देश—भारत—कसरत में सब से पीछे पड़ा हुआ है। अब इस देश में

कसरत की चाल एकदम घट गयी है। समय की विचित्र माया है, कि आज-कल यहाँ के अधिकांश भले आदमी भी कसरत को फ़िज़ूल समझते हैं। जहाँ के छोटे बड़े सब ही कसरत कुश्ती का अभ्यास रखते थे अब वहाँ उँगलियों पर गिनने योग्य कसरती मिलते हैं। वह भी इसे पेट भरने या रोज़गार चलाने के लिये करते हैं। कसरत करनेवाले बदमाश समझे जाते हैं। जब हमारे देश की यह गति है, तब क्यों न हमारी अधोगति हो? क्यों न हम पैंड़-पैंड़ पर लाञ्छित और अपमानित हों? क्यों न हम जने जने के लात घूँसे खावें और अपने को शक्तिहीन समझ कर चुप्पी साध जावें? भाइयो! आप स्वयं कसरत करो और अपने छोटे छोटे बालकों को इसका अभ्यास कराओ। वाग्भट्ट, चरक आदि आचार्यों ने लिखा है कि जितने बलवर्द्धक उपाय हैं उनमें कसरत ही श्रेष्ठ है। देखिये वैद्यवर भावमिश्र महोदय अपने बनाये हुए ग्रन्थ भावप्रकाश के पूर्व खण्ड के चौथे प्रकरण में कसरत की कैसी प्रशंसा लिखते हैं —

लाघवं कर्मसामर्थ्यं विभक्तघनगात्रता।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते।
व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन।
विरुद्धम् वा विदग्धम् वा भुक्तं शीघ्रं विपच्यते।
भवन्ति शीघ्रं नैतस्य देहे शिथिलतादय॥

"कसरत करनेसे शरीर में हलकापन आ जाता है, काम करने की सामर्थ्य होती है, शरीर भरा हुआ और सुन्दर हो जाता है, कफ आदि दोषों का क्षय होता है और जठराग्नि की वृद्धि होती है। जिसका बदन कसरत करनेसे मज़बूत हो जाता है, उसे कदापि कोई रोग नहीं सताता। कसरती को विरुद्ध अन्न या पक्का सड़ा न पचनेवाला अन्न भी चटपट पच जाता है, और उसके शरीर में

ढीलापन, झुरियाँ आदि भी जल्द नहीं होतीं।' महर्षि सुश्रुतजी अपनी संहिताके चिकित्सा-स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखते हैं —

श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता।
आरोग्य चापि परम व्यायामादुपजायते॥
न चास्ति सदृश तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम्।
न च व्यायामिन मर्त्यमर्दयन्त्यरयो भयात्॥
नचैन सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।
स्थिरीभवति मांस च व्यायामाभिरतस्य च॥

"कसरत करनेसे गर्मी सर्दी मिहनत थकाई और प्यास आदि के बरदाश्त करने की शक्ति हो जाती है। कसरती खूब तन्दुरुस्त रहता है। स्थूलता यानी मुटापा नाश करने के लिये कसरत के समान दूसरा उपाय नहीं है, अर्थात कैसा ही बेडौल मोटा आदमी हो कसरत करनेसे हलका और सुडौल हो जाता है। कसरत करनेवाले बलवान मनुष्य को, डर के मारे, दुश्मन भी दु ख नहीं दे सकते। कसरती को एकाएकी बुढ़ापा नहीं घेरता एवं उसके शरीर का मांस कड़ा और मज़बूत हो जाता है।"

कसरत पर कलिकाल के भीम की राय।

प्रोफ़ेसर राममूर्त्ति का नाम आजकल कौन नहीं जानता? आपने तमाम भारतवर्ष बरमा, सिंगापुर आदि कितने ही देशों और द्वीपों में घूम घूम कर अपने अलौकिक कर्मों से सबका मन मुग्ध कर लिया है। उनको लोग "इण्डियन सेण्डो (Indian Sandow) और "कलियुगी भीम" कहते हैं। आप चलती हुई मोटर को अपने अद्भुत बल पराक्रम से रोक लेते हैं लोहे की मोटी जञ्जीर को झटका देकर तोड़ डालते हैं अपनी छाती पर हाथी को चढ़ा लेते हैं और अपने सीने पर होकर मनुष्यों से लदी भरी गाड़ियों को पार

फ़िज़ूल है। हम "ब्रह्मचर्य" के विषय में आगे लिखेंगे। अब हम कसरत ही का विषय चलाये जाना ठीक समझते हैं।

कसरत करने की आवश्यकता कसरत के गुण आदि हम अपनी बनायी युक्तियों और सुश्रुत आदि के प्रमाणों द्वारा ऊपर, अच्छी तरह समझा चुके हैं। अब हमें यह लिखना है कि किस किस ऋतुओंमें कसरत हितकारी है किस किस ऋतुओं में अहितकारी है किस को लाभदायक और किसको हानिकारक है। सुश्रुत में लिखा है —

व्यायामो हि सदापथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम्।
स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतम स्मृतः॥
सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्म हितैषिभिः।
बलस्यार्द्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा॥
क्षयतृष्णारुचिच्छर्दि रक्तपित्त भ्रमक्लमा।
कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायाम सम्भवाः॥
रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः।
भुक्तवान्स्त्रीषु च क्षीणोभ्रमार्तश्च विवर्जयत्॥

कसरत के लायक मौसम।

"ताक़तवर नर या चिकने पदार्थ खानेवालों को कसरत करना हमेशा ही लाभदायक है। विशेष कर के जाड़े और बसन्त के मौसम में तो कसरत बहुत ही फ़ायदेमन्द है।"

अति कसरत से हानि।

सब ऋतुओं में अपना भला चाहनेवाले पुरुषों को अपने आधे बल के अनुसार कसरत करनी चाहिये क्योंकि ज़ियादा कसरत करने से हानि होती है अर्थात् मनुष्य का नाश हो जाता है। अति कसरत करने से क्षय तृषा (प्यास) अरुचि रक्तपित्त, भ्रम थकान,

खांसी शरीर का सूखना या सूखी बुखार और श्वास (दम) ये रोग हो जाते हैं।

कसरतके अयोग्य मनुष्य।

रक्तपित्त रोगी शोष रोगी श्वास खांसी उरक्षत रोग वाला, भोजन के बाद स्त्री प्रसङ्गसे क्षीण और जिसे भ्रम हो—इन लोगों को कसरत करना मुनासिब नहीं है।

कसरत-सम्बन्धी नियम।

१—जिनको कुछ भी चिकना और ताक़तवर भोजन मिलता हो उनको ही कसरत करना हितकारी है। सूखी रोटी खानेवालों को कसरत हितकारी नहीं है।

२—कसरत करते-करते कुछ खाना या चबाना उचित नहीं है। कसरत करके"दूधमिश्री' या "घी दूध मिश्री' मिलाकर पीना अथवा अपनी प्रकृतिके अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है।

३—जब कि मुँह सूखने लगे मुखसे जल्दी जल्दी हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीर के जोड़ों और कोख में पसीना आने लगे, तब कसरत करना बन्द कर दे। यही बलार्द्ध के लक्षण हैं।

४—कसरत करते समय लङ्गोट रूमाली या जाँघिया वग़ैर: अवश्य बाँध ले जिससे फोते ढोले न हों क्योंकि लङ्गोट, वग़ैर: न बाँधने से फ़ोते लटक आने और नामर्द हो जाने का भय है।

५—कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है। किसी काममें लग जाना और तत्काल ही खाना कर लेना अच्छा नहीं है।

६—बुद्धिमान को चाहिये कि अपनी अवस्था अपना बलाबल देश, काल और भोजन आदि को विचार कर कसरत करे अन्यथा रोग होने का डर है।

फ़िक्र है। हम "ब्रह्मचर्य" के विषय में आगे लिखेंगे। अब हम कसरत ही का विषय चलाये जाना ठीक समझते हैं।

कसरत करने की आवश्यकता कसरत के गुण आदि हम अपनी पराई युक्तियों और सुश्रुत आदि के प्रमाणों द्वारा ऊपर अच्छी तरह समझा चुके हैं। अब हमें यह लिखना है कि किन किन ऋतुओं में कसरत हितकारी है किन किन ऋतुओं में अहितकारी है किन को लाभदायक और किनको हानिकारक है। सुश्रुत में लिखा है —

व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।
स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥
सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ।
बलस्यार्द्धेन कर्त्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ॥
क्षयतृष्णारुचिच्छर्दि रक्तपित्त भ्रमक्लमाः ।
कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायाम सम्भवाः ॥
रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः ।
भुक्तवान्स्त्रीषु च क्षीणो भ्रमार्तश्च विवर्जयेत् ॥

कसरत के लायक़ मौसम।

"ताक़तवर या चिकने पदार्थ खानेवालों को कसरत करना हमेशा ही लाभदायक है। विशेष कर के जाड़े और बसन्त के मौसम में तो कसरत बहुत ही फ़ायदेमन्द है।"

अति कसरत से हानि।

सब ऋतुओं में अपना भला चाहनेवाले पुरुषों को अपने आधे बल के अनुसार कसरत करनी चाहिये क्योंकि ज़ियादा कसरत करने से हानि होती है यहाँ तक कि मनुष्य का नाश हो जाता है। अति कसरत करने से क्षय तृषा (प्यास) अरुचि रक्तपित्त, भ्रम थकान,

खांसी शरीर का सूखना या सुस्ती बुखार और श्वास (दम) ये रोग हो जाते हैं।

कसरतके अयोग्य मनुष्य।

रक्तपित्त रोगी शोष रोगी श्वास खांसी उरक्षत रोग वाला भोजन के बाद स्त्री प्रसङ्गसे क्षीण और जिसे भ्रम हो—इन लोगों को कसरत करना मुनासिब नहीं है।

कसरत-सम्बन्धी नियम।

१—जिनको कुछ भी चिकना और ताकतवर भोजन मिलता हो उनको ही कसरत करना हितकारी है। सूखी रोटी खानेवालों को कसरत हितकारी नहीं है।

२—कसरत करते-करते कुछ खाना या पखाना उचित नहीं है। कसरत करते दूधमिश्री या "घी दूध मिश्री" मिलाकर पीना अथवा अपनी प्रकृतिके अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है।

३—जब कि मुँह सूखने लगे मुखसे जल्दी जल्दी हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीर के जोड़ों और कोख में पसीना आने लगे तब कसरत करना बन्द कर दे। यही बलार्द्ध के लक्षण हैं।

४—कसरत करते समय लङ्गोट रूमाली या जाँघिया वगैरः अवश्य बाँध ले जिससे फोते ढीले न हों क्योंकि लङ्गोट वगैरः न बाँधने से फोते लटक आने और नामर्द हो जाने का भय है।

५—कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है। किसी काममें लग जाना और तत्काल ही स्नान कर लेना अच्छा नहीं है।

६—बुद्धिमान को चाहिये कि अपनी अवस्था अपना बलाबल देश, काल और भोजन आदि को विचार कर कसरत करे, अन्यथा रोग होने का डर है।

७—कसरत से शरीर थक जावे तब पैरों में तेल की मालिश कराना या उबटन लगवाना लाभदायक है।

८—जिन लोगों को कसरत करना निषेध (मना) है, वे कदापि कसरत न करें; अन्यथा लाभ के बदले भयङ्कर हानि होने की सम्भावना है।

तेल मालिश करना।

बुद्धिमान को चाहिये कि किसी न किसी तरह का तेल अपने शरीर में अवश्य मर्दन किया करे। अगर रोज़ रोज़ न बन पड़े तो चौथे आठवें दिन तो ज़रूर ही तेल लगावे। तेल लगाने से शरीरका चमड़ा नर्म और चिकना हो जाता है और हल्का और फुर्तीला मालूम होने लगता है। नियमपूर्वक तेल मालिश करने वालेको दाद खाज खुजली फोड़े फुन्सी आदि चर्म रोगों का भय तो स्वप्नमें भी नहीं रहता। चरक-संहितामें लिखा है —"तेल मर्दन करने से धातु पुष्ट होती है एवं पुष्टि रूप और बल बढ़ता है।" सुश्रुत चिकित्सा स्थान में लिखा है —

जल सिक्तस्य वर्द्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरास्तरोः।
तथा धातु विवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते॥

"जैसे वृक्ष की जड़ में जल सींचने से उसके डालो पत्ते आदि बढ़ते हैं, उसी भांति तेल की मालिश करने से मनुष्य की

भातु बढ़ती है।" महर्षि चरक भी अपनी संहितामें सूत्रस्थानके मात्रा शितीय: नामक पाँचवें अध्याय में लिखते हैं —

स्नेहाभ्यांगाद्यथाकुम्भश्चर्मस्नेहविमर्दनात् ।
भवत्युपांगादक्षश्च दृढः क्लेशसहो यथा ॥
तथा शरीरमभ्यगाद्दृढ सुत्वक् प्रजायते ।
प्रशान्तमारुताबाध क्लेशव्यायामसमहम् ॥

"चिकनाई के संयोगसे जैसे मिट्टीका घड़ा मज़बूत हो जाता है, सूखा चमड़ा नर्म हो जाता है और चक्र यानी पहिये का उत्कर्ष होता है, उसी प्रकार तेल की मालिशसे शरीरके चमड़े का भी उत्कर्ष होता है। जसे पहिया चिकनाई लगाने से फिरने लगता है तथा मज़बूत और बोझ सहने-लायक हो जाता है शरीर भी उसी तरह तेल की मालिशसे मज़बूत और सुन्दर चमड़े वाला हो जाता है।' तेलकी चर्चा जितनी वैद्यकमें है उतनी न तो डाक्टरी न यूनानी चिकित्सा में है। शास्त्रकारोंने अनेक दुःसाध्य रोगोंमें भी तेल लगाना फ़ायदेमन्द लिखा है। परीक्षा द्वारा देखा गया है कि जिन भयानक रोगों में डाक्टरी और यूनानी दवाओंसे कुछ भी लाभ नहीं होता—उनमें हमारे ऋषि मुनियों के निकाले हुए तेल अकसीर का काम करते हैं। जीर्णज्वर पुरानी खाँसी और राजयक्ष्मा में "लाक्षादि तेल' अच्छा काम देता है। समस्त वायु रोगोंमें "नारायण तेल", "माषादि तेल" आदि कई तेल अद्भुत चमत्कार दिखाते हैं। बेढङ्गे और मोटे शरीर को ठीक करने में "महासुगन्ध तेल एक ही है। "चन्दनादि या महा चन्दनादि तेल" कुछ दिन लगातार लगाने से निर्बलसे निर्बल मनुष्य खूब बलवान और स्वरूपवान हो जाता है। पाठकों के उपकारार्थ एक दो तरह के तेल बनाने की बहुत ही सहज विधि इसी पुस्तक के चौथे भाग में लिखी है।

सिरमें तेल लगाना।

आजकल ज़रा ज़रा से छोकरों और उठती जवानी के पट्ठों के बाल असमयमें ही बूढ़ों की भांति सफ़ेद हो जाते हैं इसका क्या कारण है? संक्षेप में इस प्रश्न का यह उत्तर है कि शोक क्रोध अधर्म कम से अधिक परिश्रम मिज़ाज की गर्मी अति गर्म आहार विहार और अति मैथुन आदि असमय०में बाल सफ़ेद होने के कारण हैं। वैद्यक शास्त्र में लिखा है:—

क्रोधशोकश्रमकृतः शरीरोष्मा शिरोगतः
पित्तञ्च केशान्पचति पलितं तेन जायते ॥

"शोक तथा परिश्रम आदि से वायु कुपित होती है। कुपित हुई वायु शरीरकी गरमी को सिरमें ले जाता है। मस्तकमें भ्राजक नामका जो पित्त है वह क्रोधमें कुपित हो जाता है। शास्त्रमें नियम है कि प्रकुपित हुआ एक दोष दूसरे दोष को प्रकुपित करता है। इस नियमके अनुसार कुपित हुए वायु और पित्त कफको भी कुपित करते हैं। कुपित हुआ कफ बालों को सफ़ेद कर देता है। इस प्रकार ये तीनों दोष (वात, पित्त कफ) बाल सफ़ेद करनेमें निदान मूल (कारण) होते हैं।" बुद्धिमानको चाहिये कि जहांतक सम्भव

* [illegible]

[illegible]

हो शोक, क्रोध अति मैथुन, नियम विरुद्ध आहार विहार और अति परिश्रमसे बचे। विशेष कर अति मैथुन और शोक से बचे, क्योंकि ये दोनों ही अनेक अनर्थों के मूल हैं।

शिरमें तेल लगानेसे बाल जल्दी नहीं पकते, भौंरेके समान काले और चिकने बने रहते हैं, मस्तक की थकावट दूर होती है, बुद्धि बढ़ती है आंखोंकी ज्योति पुष्ट होती है तथा मस्तक-सम्बन्धी रोग बहुत ही कम होते हैं। सुश्रुतजी लिखते हैं —

करोति शिरस्तृप्तिं सुत्वक्कत्वमपि चालनम्।

सन्तर्पणं चेन्द्रियाणां शिरसः प्रतिपूरणम्॥

"सिर में तेल लगाना—सिरको तृप्ति करता है सिर के चमड़े को सुन्दर करता है, रक्तादिका सञ्चालन करता है ; यानी खून की चाल जारी रखता है , नाक, कान, नेत्र आदि इन्द्रियोंको तृप्त करता है तथा सिर को पूरण करता है।" चरक सूत्रस्थानके मात्रा शितीय' नामक पांचवें अध्याय में लिखा है —

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरः शूलं न जायते।

न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च॥

बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्द्धते।

दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च॥

मस्तकमें सदैव तेल डालने से सिरमें दर्द नहीं होता न बाल गिरते हैं, न सफ़ेद होते हैं और न टूट कर गिरते हैं। तेल से मस्तक चिकना रहने से, विशेष करके, मस्तक और कपाल का बल बढ़ता है। बाल सब मज़बूत जड़वाले, लम्बे और काले रङ्ग के हो जाते हैं। समस्त शरीर का मूल आधार मस्तिष्क * है, इसी लिये ऋषियोंने शिर में तेल लगाने की परमावश्यकता दिखाई है।

---

* मस्तिष्क का भेजेको अंगरेज़ीमें ब्रेन (Brain) कहते हैं। मस्तक यानी खोपड़ीके अन्दर एक चर्बी सी चीज़ है उसे ही मस्तिष्क कहते हैं।

बङ्गाली लोग किसी न किसी तरह का तेल सिर में अवश्य लगाते हैं। इसी वजह से उनके बाल जल्द नहीं पकते और बुद्धि अत्यन्त तेज़ होती है। कठिन से कठिन विषय उनको समझ में सहजता से आ जाते हैं। इसवास्ते सिरमें तेल अवश्य लगाना चाहिये। चमेली बेला आदि के तेल अच्छे होते हैं। असल चमेली के तेल से अक्सर सिर दर्द आराम हो जाता है। सुराती बतते हैं, कि चमेली वगैरह के तेल थोड़े तिलों के तेल में तय्यार होते हैं और सफेद तिलों का तेल बालों को जल्दी सफेद कर देता है। नारियल का तेल काले तिलों का तेल या आमले का तेल सिर के लिये उत्तम है। हम पाठकों के लिये सिर में लगाने के तेल का नुसखा चौथे भाग में लिखेंगे।

कानमें तेल डालना ।

मनुष्यको चाहिये कि कभी कभी कानका मैल किसी चतुर कनमैलिये से निकलवा लिया करे। पीछे हर रोज़ या चौथे आठवें दिन किसी प्रकार का हेगी तेल कान में टपका दिया करे। कान में तेल देने से कानका पर्दा तर रहता है और कान में कोई रोग नहीं होता। सुश्रुतजी लिखते हैं —

हनुमन्याशिरःकर्णशूलघ्नमकर्णपूरणम्।

"कान में तेल डालने से ठोडी, गर्दन की मन्या नामक शिरा, मस्तक और कान के दर्द का नाश होता है।"

पैरोंमें तेल लगाना ।

पाँवों में तेल मर्दन कराने से पाँव सोना, थकाई सङ्कोच और पैर फटना इन रोगोंका नाश होता है। पैरों में फूटनी या भड़कन नहीं होती और सुखसे नींद आती है। भावप्रकाश और सुश्रुतमें लिखा है कि कसरत करके पैरों में तेल की मालिश कराने से मनुष्य के पास रोग इस तरह नहीं आते जैसे गरुड़ के पास साँप नहीं आते।

पापोपशमनकेश नखरोमापमार्जनम्।
हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्द्धनम्॥

"बाल, नाखून तथा अन्य स्थल रोमादि कटाने से पाप नाश होते हैं, चित्त प्रसन्न और हल्का होता है सौभाग्य (सुन्दरता) और उत्साह बढ़ता है।" भावप्रकाश में लिखा है —"हर पाँचवें दिन नाखून दाढ़ी बाल और रोम कतराने या उतरवाने से शरीर की शोभा होती है, पुष्टि बढ़ती है धन की आमद होती है पवित्रता होती है और उत्तम कान्ति झलकती है।"

पुरुष को चाहिये कि जहाँ तक हो सके बाल कम रक्खे। बाल अधिक रखने में सिवा दुःख के सुख कुछ भी नहीं है। बाल कम रखने से माथा हल्का रहता है, सिर में दर्द नहीं होता और बुद्धि बढ़ती है। यही कारण है कि अच्छे अच्छे विद्वान् सन्यासी सिर को सफ़ाचट रखते हैं। जो अधिक बालोंके शौकीन हों उन्हें मुनासिब है कि बालों को सोडा या मुसलमानी वगैर से खूब साफ़ किया करें। बाल बनवा कर सिर रूखा न रक्खें अर्थात् किसी प्रकार का खुशबूदार*तेल तत्काल ही सिर में लगा दें क्योंकि इससे नेत्रों के लिये परम उपकार होता है।

---

* आज कल बाजारों में जितने खुशबूदार तेल बिकते हैं, वह सब निकम्मे होते हैं। उन से सिर और बालों में लाभ के बदले हानि होती है। उनमें कोरा मिट्टीका तेल और रंग होता है। हमारा "कामिनी रञ्जन तेल सिर में लगाने के लिये बहुत ही उत्तम है। सुगन्धि का तो भण्डार ही है। इसके सिवा इसके लगाने से बाल बढ़ते काले और चिकने होते हैं और बे समय पकते नहीं। "कामिनी रञ्जन तेल" बुद्धि बढ़ानेमें भी अपूर्व क्षमता रखता है। दाम १ शीशी का १) डाक-खर्च और पैकिङ्ग ।~)

स्नान करना।

नहाना।

स्नान करने की जैसी चाल भारतवर्षमें है, वैसी और देशों में नहीं है। यूरप अमेरिका आदि मुल्कों में भी स्नान करने की चाल है तो सही, किन्तु हिन्दु स्नान के समान नहीं है। यूरप आदि देशों की आब हवा—जल वायु—सर्द है। वहाँ अक्सर बर्फ़ पड़ती रहती है इस कारण वहाँ के लोग स्नान कम करते हैं; किन्तु भारतवर्ष उष्ण प्रधान* देश है इसलिये यहाँ के लोग बहुत स्नान करते हैं। वहाँ वाले यदि यहाँ वालों के समान स्नानों की धूम मचा दें, तो सर्दी के मारे अकड़ जायँ।

आजकल अधिकांश लोग समझते हैं कि बारम्बार स्नान करने से स्वर्ग मिलता है। स्नान करने से स्वर्ग नहीं मिल सकता। मनुष्य शरीर में नाक, कान आँख प्रभृति इन्द्रियोंसे जो मैल निकलता है—बाहर की धूल गर्द आदि उड़ कर शरीर पर जम जाती है—उस मैल के दूर करने के लिये ही स्नान करना ज़रूरी समझा गया है, क्योंकि स्नान न करने से शरीर के छिद्र† बन्द हो जाते हैं वायु का आना

---

* भारत के जल-वायु में पश्चिमी देशों की अपेक्षा गर्मी बहुत है।

† मनुष्य-शरीर में असंख्य छोटे छोटे छेद हैं। इनमें होकर खराब हवा और दूषित पदार्थ बाहर आते हैं और ताजा हवा भीतर जाती रहती है। स्नान न करने से शरीर के छेदों के मुँह बन्द हो जाते हैं और भांति भांति के रोग होने लगते हैं।

गमन रुक जाता है, जिससे रक्तविकार—खून बिगड़ना—प्रभृति अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। देखिये, चरकजी सूत्रस्थान में लिखते हैं —

पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम् ।
शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम् ॥

"स्नान—पवित्रता कारक, वीर्य बढ़ानेवाला, आयुवर्द्धक, थकान और पसीने-नाशक, मल दूर करनेवाला, बल बढ़ानेवाला और अत्यन्त तेज करनेवाला है।" सुश्रुतजी चिकित्सास्थान में लिखते हैं —

निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहम् ।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्द्धनम् ।
रक्तप्रसादनञ्चापि स्नानमग्नेश्च दीपनम् ॥

"स्नान करना—निद्रा दाह (जलन) थकान पसीना खाज, खुजली और प्यास को नष्ट करता है। स्नान हृदय का हितकारी है, मैल दूर करनेवाले उपायों में परमोत्तम है, समस्त इन्द्रियों को शोधन करता है, तन्द्रा (ऊँघना) और पाप (दुःख) को नाश करता है। स्नान करने से चित्त प्रसन्न होता है, पुरुषार्थ बढ़ता है खून साफ होता है और अग्नि दीप्त होती है।" शीतल जलादि के गिरने से शरीर के बाहर की गर्मी दब कर भीतर जाती है और इसी से मनुष्य की जठराग्नि प्रबल होती है। देखते हैं कि भूख कैसी ही कम क्यों न हो; स्नान कर चुकने पर कुछ न कुछ अवश्य बढ़ जाती है।

चरक आदि ऋषियों ने स्नान की जैसी प्रशंसा की है वास्तव में स्नान करना वैसा ही लाभदायक है परन्तु जितनी बार पाखाने जाना या पेशाब करना उतनी ही बार स्नान करना स्वास्थ्य रक्षा में आवश्यक नहीं है। एक दिन में कई बार स्नान करने के लिये

न्देह, अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यूनानी इलाज करनेवाले भी बार-बार स्नान करने को हानिकारक बताते हैं। "इलाजुल-गुरबा" हिकमत का एक प्रसिद्ध ग्रन्थ है। उसमें लिखा है— "नहाना, चाहे गर्म पानी से हो या ठण्डे पानी से, पट्ठों को अवश्य क्षीण करता है। गर्म पानी से त्वचा (चमड़ा) और रगें ढीली हो जाती हैं और ठण्डे पानी से रगों में शीतमयी सर्दी बढ़ जाती है। बहुत से हिन्दुओं को, जो सदा नहाते हैं, जवानी में गर्मी होने से चाहे हानि कम भी मालूम होती हो, परन्तु जब वह जवानी को पार कर जाते हैं तब रगों और गुर्दे में निर्बलता के चिह्न प्रकट होते हैं और वीर्य क्षीण हो जाता है। बाज़े हिन्दू कई बार नहाते हैं दिशा जाने के पीछे भी नहाते हैं। यह नहाना उनके शरीर को बहुत ही दुःखदायक है।"

"इलाजुलगुर्बा' के लेखक ने जो कुछ लिखा है, वह उस देश के लिये बिल्कुल ही ठीक है जिस देशसे यूनानी चिकित्सा सम्बन्ध रखती है। हमारे देश के लिये यह बात ठीक नहीं है। भारतवासियोंको नित्य स्नान करना ही लाभदायक है, किन्तु बारम्बार स्नान करना 'इलाजुलगुर्बा'के कर्त्ता के मतानुसार बेशक, हानिकारक है। हमारे यहाँ मैथुन के बाद जख जल कन्द मूल फल दूध, पान और दवा सेवन करने के पीछे भी स्नान करना लिखा है, किन्तु यह भी ठीक नहीं है। धर्म मत से चाहे स्नान स्वर्ग और मुक्ति का देनेवाला हो किन्तु तन्दुरुस्ती के लिये नुक़सानमन्द है। 'इलाजुलगुर्बा' में लिखा है —"भोजन कर चुकते ही और मैथुनके उपरान्त शीघ्र ही नहाना हानि करता है।" भोजन कर के स्नान करने को हमारे वैद्यक में भी बुरा लिखा है। मैथुन करने के पीछे बदन एकदम गर्म हो जाता है उस समय स्नान करना निस्सन्देह नुक़सान करेगा, इसी वजहसे हकीमोंने मैथुन के बाद तत्काल ही स्नान करने की मनाही की है और यह बात हम भारतवासियों के लिये भी ठीक है।

"रसायनसंग्रह" में लिखा है :—ठण्डे पानी की अपेक्षा गुनगुने पानी से नहाना उत्तम है। हवा में शीतल जल से स्नान करना, विशेष करके, सर्द मिज़ाजवाले को अवगुण करता है। कफ के स्वभाववाले को अधिक नहाना मना है। मज़लेवाले अतिसार रोगियों, लड़कों और बूढ़ों को शीतल जल से नहाना विशेष हानि कारक है।" हमारे आयुर्वेद में भी गर्मजल के स्नान को अच्छा लिखा है। भावमिश्र वैद्य अपने भावप्रकाश में लिखते हैं —"गर्म जल के स्नानसे बल बढ़ता है एवं वात और कफ का नाश होता है।" हरिश्चन्द्र नामक कोई अनुभवी विद्वान् वैद्य हो गये हैं। उन्होंने लिखा है —

अशीतेनाम्भसा स्नानं पयः पानं नवाः स्त्रियः।

एतद्वो मानवा पथ्यं स्निग्धमल्पं च भोजनम् ॥

"हे मनुष्यो! गर्मजल से स्नान करना दूध पीना जवान स्त्री से सम्भोग करना और घी वग़ैरः चिकने पदार्थों से बनाया हुआ थोड़ा भोजन करना —ये सदा पथ्य अर्थात् हितकारी हैं।'

गर्म जल से स्नान करने में इस बात पर ख़ूब ध्यान रखना चाहिये कि गर्म जल सिर पर न डाला जाय क्योंकि सिर पर गर्म जल डालने से नेत्रों को नुक़सान पहुँचता है, किन्तु यदि वात और कफ का कोप हो, तो सिर पर गर्म जल डालने में हानि नहीं है। सुश्रुतजी लिखते हैं —

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा।

शीतेन शिरसः स्नानम् चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ॥

"गर्म जल सिर पर डाल कर स्नान करना नेत्रों को सदा हानि कारक है। शीतल जल सिर पर डाल कर स्नान करना आँखों को लाभदायक है।

आजकल जब कि धातु की क्षीणता से १०० में से ८० मनुष्यों का

मिज़ाज गरम रहता है शीतल जल से स्नान करना लाभदायक है। विशेष कर गर्मी की ऋतु में तो शीतल जल से ही स्नान करना परम पथ्य है। जिन की प्रकृति गर्म हो, उन्हें सब ऋतुओं में ही ठण्डे पानी से नहाना उचित है। शीतल जलके स्नान से उष्णवात (गर्म बादी) सोज़ाक, मृगी उन्माद रक्तपित्त मूर्च्छा आदि रोगोंमें विशेष उपकार होता है। जिनका मिज़ाज सर्द हो या जिन्हें शीतल जल के स्नान से नुकसान नज़र आता हो उन्हें गर्म जल से ही नहाना चाहिये। गर्मी में दो बार और जाड़े में सिर्फ़ एक बार स्नान करना, सब तरह के मिज़ाजवालों को हितकारी है।

मनुष्य को सदा साफ़ जल से स्नान करना चाहिये। मैले कुओं सड़े हुए तालावों या नदी के बिगड़े हुए जल में स्नान करना रोग मोल लेना है। यद्यपि गङ्गा पवित्र पापनाशिनी और मोक्षदायिनी है तथापि उसका भी जल मैला हो तब उसमें भी स्नान न करना चाहिये। ऋषियों ने लिखा है,—"वर्षा ऋतु में सब नदियाँ स्त्रियों की भाँति रजस्वला होती हैं अतएव वर्षा में नदियों में स्नान न करे।" नदियाँ क्या रजस्वला होंगी? ऋषियों ने जो बात हम लोगों के हक़ में अच्छी समझी है उसमें धर्म की पख़ लगा दी है। नदियों के रजस्वला होने का यही मतलब है कि वर्षा में समस्त नदियाँ चढ़ती हैं। उनमें स्थान-स्थान का मैला कूड़ा करकट अनेक प्रकार के सर्प आदि विषैले जानवर बह आते हैं जिससे नदियों का पानी बहुत ही गन्दा हो जाता है। विषैले जीवों और पानी के ज़ोर से मनुष्यों को रोग होने और कभी कभी उनकी जान जाने की भी सम्भावना हो जाती है, बस यही कारण है कि ऋषियों ने वर्षा में नदियों को रजस्वला कह कर, उनमें स्नान करना मना किया है। चरक-संहिता, सूत्रस्थान के २७ वे अध्याय में लिखा है —

> मलुधार्कीटसर्पाखुमलसदूषितोदकाः।
> वर्षाजलवहानद्य सर्वदोषसमीरणाः॥

"मिट्टी, कीड़े सांप और चूहे आदि के मल (विष्ठा) से दूषित जल वर्षाकाल में नदियों में मिल जाता है इसवास्ते वर्षाकालीन सब नदियों का जल समस्त रोगों को धाम होता है।" सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान के ४५ वें अध्याय में लिखा है —

> *कीटमूत्रपुरीषाण्डशवकोथ प्रदूषितम्।*
> *तृणपर्णोत्करयुतं कलुषं विषसंयुतम्॥*
> *योऽवगाहेत वर्षासु पिबेद्वापि नवं जलम्।*
> *सबाह्याभ्यन्तरान्रोगान्प्राप्नुयात्क्षिप्रमेव तु॥*

"कीड़े मूत्र विष्ठा (पाखाना) जानवरों के अण्डे, मांस, कोथ घास-पात और कूड़ा-करकट वर्षा के जलमें मिले रहते हैं। वर्षा का नवीन जल गदला मैला और विषयुक्त होता है। जो मनुष्य उस जलमें स्नान करता है या उस नवीन जल को पीता है उसके शरीर में बाहर होनेवाले, फोड़े फुन्सी दाद (खाज) आदि चमड़े के रोग हो जाते हैं तथा उदर विकार, अजीर्ण ज्वर आदि भीतरी रोग तत्काल ही हो जाते हैं।'

आजकल इन बातों पर कोई विरला ही ध्यान देता है। कलकत्ते में ही जहां की गङ्गामें घास पात सर्प आदि बह आने के सिवा हजारों मल्लाह गङ्गा की छाती पर मलमूत्र त्याग करते हैं लोग और वर्षामें भी उसी गङ्गामें स्नान करते हैं। नतीजा यह निकलता है कि हजारों गङ्गा स्नान करनेवाले दाद खाज खुजली आदि चर्म रोगों में सड़ते दिखाई देते हैं। बुद्धिमान को चाहिये कि नदी तालाब, कूआ बावड़ी या घर पर जहां स्नान करे साफ़ जल से स्नान करे, क्योंकि जिस तरह मैले जल के पीने से रोग होते हैं उसी तरह मैले जल के स्नान से भी अनेक बीमारियां होती हैं।

नहाने के समय सिर्फ़ दो लोटे जल डाल लेना ही अच्छा नहीं है; बदन को खूब मोटे कपड़े से रगड़ना और मल मल कर नहाना

चाहिये ताकि शरीर का मैल अच्छी तरह उतर जावे। स्नान कर के चटपट सूखे कपड़े से बदन पोंछ लेना उचित है। अपनी गीली धोती से शरीर पोंछना उचित नहीं है। बदन पोंछ कर साफ धुले हुए कपड़े पहन लेने चाहिये। इस तरह स्नान करने से कोई रोग नहीं होता।

स्नान करना निषेध।

नहाने की मनाही।

स्नानज्वरेऽतिसारे च नेत्रकर्णानिलार्तिषु।

आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सु च गार्हितम्॥

"बुखार, अतिसार नेत्ररोग कान के रोग, वायुरोग पेट का अफारा पीनस और अजीर्ण रोगवाले स्नान न करें तथा भोजन करके भी स्नान न करें। कसरत करके स्त्री प्रसङ्ग करके, या कहीं से आकर भी पसीनों में तत्काल स्नान करना रोगकारक है।"

अनुलेप।

स्नान करके मनुष्य को किसी न किसी तरह का लेप अवश्य करना चाहिये। इससे चित्त प्रसन्न होता है और शरीर की बदबू वग़ैरः नाश हो जाती है। सुश्रुत कहते हैं:—

सौभाग्यदं वर्णकरं प्रीत्योजोबलवर्द्धनम् ।

स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यश्रमघ्नमनुलेपनम् ॥

"चन्दन वग़ैरः किसी तरह का भी लेप करने से सौभाग्य होता है शरीर का रङ्ग सुन्दर होता है प्रीति, ओज * और बल बढ़ता है तथा पसीना थकाई, बदबू एवं विवर्णता —इन सबका नाश होता है।"

भावमिश्र भी कहते हैं कि लेपन करने से प्यास, मूर्च्छा (बेहोशी) दुर्गन्ध पसीना, दाह (जलन) वग़ैरः नाश होते हैं; सौभाग्य और तेज बढ़ता है चमड़े का रङ्ग निखरता है तथा प्रीति, उत्साह और बल बढ़ता है। जिन लोगों को स्नान करना मना है उनको लेपन करना भी मना है।

अब हम नीचे भावप्रकाश से यह दिखलाते हैं, कि कौनसी ऋतु में कौनसा लेप करना हितकारी है।

ऋतु-अनुसार लेप की विधि।

शीतकाल यानी जाड़े के मौसिम में "केशर चन्दन और काली

---

* रस रक्त, मांस मेद अस्थि मज्जा और शुक्र (वीर्य) ये सात धातु हैं। इनके सार को ओज कहते हैं। जैसे दूध में घी सार है वैसे ही धातुओं में ओज सार है।

अगर",—इन तीनों को घिस कर लेप करना चाहिये, क्योंकि ये लेप गर्म है और वात-कफ नाशक है।

ग्रीष्म ऋतु यानी गर्मी के मौसम में "चन्दन, कपूर और सुगन्ध वाला",—इन तीनों का लेप करना चाहिये, क्योंकि ये चीजें सुगन्धित और खूब शीतल हैं।

वर्षाकाल यानी मौसम बरसात में "चन्दन केशर और कस्तूरी" को घिसवाकर लेप करना उचित है; क्योंकि यह लेप न तो गर्म है, न शीतल है अर्थात् मातदिल है।

अञ्जन लगाना।

आज-कल अञ्जन लगाने की चाल घटती जाती है। अञ्जन या सुर्मा लगाना एक प्रकार का जनाना शृङ्गार या भाज कल के फ़ैशन के खिलाफ़ समझा जाता है। कोई कुछ ही क्यों न समझे, लेकिन सुर्मा लगाने से अनेक प्रकार के नेत्र रोग निस्सन्देह नष्ट हो जाते हैं। नियमपूर्व्वक सुर्मा लगाने से किसी प्रकार की आँखों की बीमारी नहीं होती और जवानीमें ही चश्मा लगाने की ज़रूरत नहीं पड़ती।

सफ़ेद सुर्मा नेत्रोंके लिये परम हितकारी है इसे नित्य लगाना चाहिये। इसके लगाने से नेत्र मनोहर और सूक्ष्म वस्तु देख सकने योग्य हो जाते हैं। सिन्ध देश में उत्पन्न हुआ "काला सुरमा' यदि शुद्ध भी न किया जाय तो भी उत्तम होता है। इसके लगानेसे आँखों की जलन, खाज और कीचड़ वगैर आना नाश हो जाता है। आँखों से जल बहना और उनकी पीड़ा भी दूर हो जाती है। आँखें

सुन्दर और रसीली हो जाती हैं। नेत्रों में हवा और धूप सहने की शक्ति आ जाती है और उनमें कोई रोग नहीं होता।

अञ्जन लगाना मना।

रात में जागा हुआ वमन करनेवाला जो भोजन कर चुका हो, ज्वर रोगी और जिसने सिर से स्नान किया हो,—उनको सुर्मा लगाना नुकसानमन्द है।

नेत्र रक्षक उपाय।

अञ्जन लगाना निस्सन्देह लाभदायक है किन्तु खाली अञ्जन ही लगाने से नेत्र रक्षा नहीं हो सकती। जिन भूलों के कारण से नेत्र-रोग होते हैं अर्थात् जो नेत्र रोगों के हेतु हैं बुद्धिमानों को उनसे भी बचना परमावश्यक है क्योंकि कारण के नाश हुए बिना कार्य्य का नाश होना असम्भव है। सुश्रुत उत्तर तन्त्रमें लिखा है —"गर्मीसे तपते हुए शरीर से एकाएक शीतल जलमें घुस जाने या धूप से तपते हुए सिर पर ठण्डा पानी डालने—दूर की चीजें बहुत ध्यान लगाकर देखने—दिनमें सोने और रातको जागने या नींद आनेपर न सोने—अत्यन्त रोने या बहुत दिन तक रोने—रञ्ज या शोक करने—क्रोध या गुस्सा करने—क्लेश सहने—चोट वगैरः लग जाने—अत्यन्त मैथुन यानी बहुत ही स्त्री प्रसङ्ग करने—सिरका आरनाल नामक कांजी खटाई कुलथी और उड़द वगैरः के अधिक खाने—मल मूत्र और

अधोवायु आदि वेगों * के रोकने—अधिक पसीना लेने—अधिक धूल यानी आँखों में धूल गिरने—अधिक धूप में फिरने—आती हुई वमन यानी क़य के रोकने—अत्यन्त वमन (उलटी) करने—किसी चीज़ की भाफ़ लेने या ज़हरीली चीज़ों की भाफ़ लेने—आँसुओं के रोकने—बहुत ही बारीक चीज़ों के देखने वग़ैर वग़ैर कारणों से वात आदि दोष कुपित होकर अनेक प्रकार की आँखों की बीमारियाँ पैदा करते हैं।

"भावप्रकाश" में ऊपर लिखे हुए कारणों के सिवा "बहुत तेज़ सवारी पर चढ़ने से भी नेत्र रोग होना लिखा है।" "इलाजुलगुर्बा" में लिखा है —"आँखों को भाँप धूआँ और गन्दी पवन से बचाना चाहिये। ज़ियादा रोना ज़ियादा मैथुन करना और अधिक नशा करना भी नेत्रों को हानिकारक है। हमेशा सूक्ष्म वस्तुओं का देखना भी मना है।" इनके सिवा बहुत महीन अक्षरों के लिखने पढ़ने, सिर को रूखा रखने यानी सिर पर तेल न लगाने सन्ध्या-समय पढ़ने अति परिश्रम करने, दिमाग़ में अधिक सर्दी या गर्मी पहुँचने लेटे लेटे गाने या पढ़ने लिखने, किरासिन तेल की रोशनीसे पढ़ने लिखने वग़ैर वग़ैर कारणोंसे भी नेत्र ज्योति मन्दी पड़ जाती है। उपरोक्त सब कारणों को टालना नेत्र-रक्षा का पहला उपाय है।

(२)—हरी चीज़ें देखने से नेत्रों का तेज बढ़ता है इसवास्ते बाग़ों की सैर करना या दूसरी हरी हरी चीज़ें देखना आँखों के लिये लाभदायक है।

(३) ऋतु के अनुसार सिर पर चन्दन आदि का लेप करना भी फ़ायदेमन्द है। यही कारण है कि ऋषियों ने चन्दन आदि के तिलक लगाने को भी धर्म में दाख़िल कर दिया है।

* वेग—अधोवायु, विष्ठा, मूत्र जमाही, आंसू, छींक डकार, वमन शुक्र भूख प्यास श्वास और निद्रा —ये तरह शारीरिक वेग हैं; इनके रोकने से अनेक प्रकार के रोग होते हैं।

(४)—हर रोज़ दिनमें तीन दफ़े ठण्डे जल से मुँह को भरकर आँखों को ठण्डे पानी से छिड़कना या जितनी बार पानी पीना उतनी बार मुँह धोना और आँखों में शीतल जल के छपके देना भी आँखों के लिये मुफ़ीद है।

(५) मस्तक में रोज़ तेल लगाना चाहिये। यदि रोज़ रोज़ न भी हो सके तो तीसरे चौथे दिन तो अवश्य ही लगाना चाहिये। विशेष कर, हजामत बनवाकर तो तत्काल ही सिर में तेल लगाना उचित है। इस तरह तेल लगाने से नेत्रोंका बहुत उपकार होता है।

(६)—सिर पर मक्खन रखने और "मक्खन मिश्री" खाने से भी नेत्रों को बहुत लाभ होता है। भावप्रकाश पूर्व खण्डमें लिखा है—

दुग्धोत्थं नवनीतं तु चक्षुष्यं रक्तपित्तनुत् ।

वृष्यं बल्यमतिस्निग्धं मधुरं ग्राहि शीतलम् ॥

"दूध से निकाला हुआ मक्खन—नेत्रों को हितकारी,* रक्तपित्त नाशक धातु पैदा करनेवाला बलदायक, अत्यन्त चिकना मीठा ग्राही और शीतल है।

(७) पैरों को खूब धोकर साफ़ रखने सदा जूता पहनने और पैरों में तेल की मालिश करने से आँखों को बहुत लाभ होता है, इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है। पाँव की दो मोटी मोटी नसें मस्तक में गई हैं और बहुत सी नसें आँखों तक पहुँची हैं, इसी कारण से पाँवों में जो चीज़ें मालिश की जाती हैं, जो मींडी जाती हैं या जिन चीज़ों का लेप किया जाता है वह सब उन नसों के द्वारा आँखों में पहुँचती हैं।

*रक्तपित्त—इस रोग में अति मैथुन अति परिश्रम और शोक आदि कारणों से पित्त कुपित होकर खून को बिगाड़ देता है, तब खून अथवा रुधिर नाक कान, आँख मुख ऊपर के रास्तों से निकलता है या लिंग गुदा और योनि नीचे के रास्तों से निकलता है। और जब बहुत ही कुपित होता है, तब नीचे ऊपर के दोनों रास्तों और तमाम शरीर के रोमों से निकलता है।

(८) हमारे यहां भोजन के पहिले और पीछे, मल मूत्र त्याग कर और सोते समय जो पैर धोने की चाल है, वह आँखों के लिये लाभदायक समझ कर ही चलाई गयी है। दिन में कई बार पैर धोने से आँखों में बड़ी तरावट पहुँचती है और तत्काल ही चित्त प्रसन्न हो जाता है।

(९) त्रिफले (हरड़, बहेड़ा, आमला) के जल से नेत्र धोने से आँखों की ज्योति मन्दी नहीं होती। त्रिफले के काढ़े से आँखे धोने से नेत्र रोग नाश हो जाते हैं।

(१०) नित्य आमले को मल कर स्नान करने से आँखों का तेज बढ़ता है।

(११) काले तिलों को पीस सिर में मल कर स्नान करने से नेत्र उत्तम हो जाते हैं और वायु की पीड़ा शान्त हो जाती है।

(१२) बुढ़ापे में भेजे की कमज़ोरी और अग्नि-मन्द होने से भी अक्सर नेत्र-ज्योति कम हो जाती है। बुद्धिमान को चाहिये कि पहिले से ही ऐसे उपाय करता रहे, कि दिमाग़ी ताक़त कम न हो तथा अग्नि सदा दीप्त रहे।

(१३) महीने में एक दो बार किसी प्रकार की नस्य या सूँघनी सूँघ कर भेजे का मल निकालते रहने से आँखों को नुकसान नहीं पहुँचता।

(१४) "इलाजुलग़ुर्बा"में दिन में कई बार सिर में कंघी करना यानी बाल बनाना भी नेत्र-ज्योति के लिये उत्तम लिखा है, विशेषकर बूढ़ों के लिये तो बहुत ही उत्तम लिखा है।

(१५) हकीम शेखुलरईस ने कहा है, कि साफ़ पानी में पैरना और उसमें आँखे खोलना भी लाभदायक है।

(१६)—नाक के बाल उखाड़ने से नेत्र-ज्योति कमज़ोर हो जाती है; इसवास्ते नाक के बाल कदापि न उखाड़ने चाहियें।

(१७) वृद्धवाग्भट ने कहा है—"मल मूत्र अधोवायु आदि वेगों

को जो नहीं रोकते अञ्जन लगाने और नस्य सूँघने का जो यथा योग्य अभ्यास रखते हैं क्रोध और शोक को भी त्याग देते हैं उन मनुष्योंको 'तिमिर' रोग नहीं होता

(१८)—देशी तेल का दीपक जला कर पढ़ने लिखने से आँखों को बहुत लाभ होता है किन्तु मिट्टी के तेल का लैम्प वगैर' जला कर पढ़ने लिखने से मनुष्य जवानी में ही अन्धा सा हो जाता है।

(१९)—'वृद्धवाग्भट' में 'घी' पीना भी नेत्रों के लिये अच्छा लिखा है। वास्तव में घी नेत्रों के लिये परम उपकारी है। भाव प्रकाश में लिखा है —

> गव्यं घृतं विशेषेण चक्षुष्यं वृष्यमग्निकृत्।
> स्वादु पाककरं शीतं वात पित्त कफापहम्॥

"गाय का घी, विशेष करके आँखों के लिये हितकारी है। वृष्य, अग्नि प्रदीपक पाक में मधुर शीतल, तथा वात, पित्त और कफ नाशक है। अगर रोज़-रोज़ न बन पड़े तो कभी कभी तो गाय का ताज़ा घी अवश्य पीना चाहिये।

हमने ऊपर जितने नेत्र रक्षा के उपाय लिखे हैं उनको ध्यान में रखना परमावश्यक है मनुष्य शरीर में जितने अङ्ग हैं उनमें नेत्र सर्वोत्तम अङ्ग है। किसी ने बहुत ही ठीक कहा है—"आँख है तो जहान है।" नेत्रों से ही जगत् है नेत्र न होने से जगत् सूना है। वृद्धवाग्भट में लिखा है —

> चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यैर्यत्नः कर्त्तव्यो जीवितं यावदिच्छा।
> व्यर्थोलोकोयं तुल्यरात्रिं दिवानां पुंसामन्धानां विद्यमानेपि वित्ते॥

"मनुष्यों को जब तक जीने की इच्छा हो तब तक हमेशा नेत्रोंकी रक्षा के लिये कोशिश करते रहना चाहिये; क्योंकि अन्धा हो जाने पर दिन-रात बराबर हैं। अन्धोंको धन होने पर भी संसार वृथा है।

कंघी करना।

कंघी करने यानी कचे कंघी द्वारा साफ बनाने से सिरका मैल और धूल वगैरह नष्ट हो जाती है। जो शौकीन अधिक बाल रखते हों, उन्हें तो कंघी अवश्य ही करनी चाहिये।

दर्पण में मुख देखना।

आदर्शालोकन प्रोक्त मांगल्य कान्तिकारकम् ।
पौष्टिक बल्यमायुष्यं पापालक्ष्मीविनाशनम् ॥

इसका यही मतलब है, कि शीशेमें मुख देखना मङ्गलरूप है कान्तिकारक, पुष्टिकारक, बल और आयु (उम्र) को बढ़ानेवाला तथा पाप और और दरिद्रको नाश करनेवाला है।

कपड़े पहिनना।

मनुष्यको चाहिये कि अपनी भरसक मैले कपड़े कभी न पहने। मैले कपड़े पहिननेसे अनेक रोग हो जाते हैं। मैले और ग़लीज़ कपड़े वालेको कोई पास नहीं बैठने देता। उसका सब जगह निरादर होता है। मैले वस्त्रोंमें जूँ पड़ जाती हैं। आदमी कुरूप मालूम होता है। मैला वस्त्र दरिद्रकी निशानी है। हम यही नहीं कहते, कि आप ख़ासा, मलमल, नैनसुख ही पहनें आप चाहें देशी रेज़ीके ही कपड़े पहनिये मगर उनको साफ़ अवश्य रखिये।

स्वच्छ निर्मल वस्त्र पहननेसे चित्त प्रसन्न रहता है आरोग्यता बढ़ती है, जिससे बीमारी नहीं होती। साफ़ कपड़े पहननेवालेसे कोई घृणा नहीं करता। सब कोई उसे आदरसे बिना सङ्कोच अपने पास बिठाते हैं। भावमिश्र वैद्य लिखते हैं कि निर्मल और नवीन वस्त्र कीर्त्तिको देनेवाले हैं, स्त्री-इच्छा को प्रदीप्त करते हैं, उम्र को बढ़ाते हैं; आनन्दका उदय करते हैं शोभा बढ़ाते हैं एव शरीरके चमड़ेको हितकारी वशीकरण और रुचि उत्पन्न करनेवाले हैं।

मौसमके अनुसार कपड़े पहनना।

अब आगे हम यह लिखते हैं, कि मनुष्यको किस ऋतुमें कौन सा या किस रङ्गका वस्त्र पहनना हितकारी है। भावप्रकाशमें लिखा है —

कौशेयौर्णिकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैव च।
वातश्लेष्महरं तत्तु शीतकाले विधारयेत्॥
मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं कषायं वस्त्रमुच्यते।
तद्धारयेदुष्णकाले तच्चापि लघुशस्यते॥
शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम्।
नचोष्णं न च वा शीतं तत्तु वर्षासु धारयेत्॥

मनुष्यको चाहिये कि शीतकालमें रेशमी ऊनी और लाल कपड़े पहने क्योंकि ये बादी और कफको हरनेवाले हैं। गर्मीके मौसममें जोगिया रङ्गके कपड़े पहने क्योंकि ये पवित्र शीतल और पित्त नाशक हैं। वर्षा ऋतुमें सफ़ेद कपड़े पहने, क्योंकि ये सर्दी और धूप दोनोंका निवारण करतेहैं और शुभ फलदायक हैं। सफ़ेद वस्त्र न गर्म होते हैं न शीतल अर्थात् मातदिल होते हैं।

वस्त्र, जहां तक बन पड़े स्वदेशी ही पहनने चाहिये। विदेशी वस्त्र जिन मसालोंसे तैयार होते हैं वह बहुत ही घृणा-योग्य हैं। इसवास्ते विदेशी वस्त्रोंसे हमारी आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—को भी नुक़सान पहुँचता है। विदेशी वस्त्रोंको पहनकर हम देवी देवता ओं की पूजा-उपासना भी नहीं कर सकते। आजकल अधिकांश लोग बिलकुल अन्धे हो गये हैं। जान बूझकर भी विलायती दूषित वस्त्रोंको पहनते हैं। उन्हींको मन्दिरोंमें पहुँचाते हैं। उन्हींसे ठाकुरोंकी पोशाक आदि तय्यार कराते हैं। विलायती चीनी का ही पञ्चामृत आदि बनाते हैं। शायद इसी कारणसे हिन्दुओंके देवता नाराज़ हो गये हैं और वह प्राचीन समयके अनुसार कभी परचा नहीं देते। अब भी समय है, कि हिन्दू अपनी भूल सुधारें।

जितनी समझदार और अक़लमन्द क़ौमें इस पृथ्वीपर बसती हैं सभी अपने अपने देशके बने हुए कपड़ोंसे अपनी लज्जा निवारण

करती हैं। किन्तु यह हतभाग्य भारत ही ऐसा है, जो अपनी लज्जा निवारणार्थ भी पराये मुँहकी तरफ़ देखता है। आज यदि विदेशी लोग किसी भाँति नाराज़ हो जायँ तो भारत-सन्तानों को शायद लज्जा निवारणार्थ पेड़ोंके पत्तों और छालों से ही फिर काम लेना पड़े। एशियाकी प्रायः सभी क़ौमोंने आँखें खोल रक्खी हैं। जापानने अपना नाम जगत्‌में ऊँचा कर ही लिया है। उसका माल आजकल दुनियाके हर बाज़ारमें बिकता दिखायी देता है। रूस भी अपने घरको घर समझने लगा है। पीनकबाज़ चीनकी भी पीनक उड़ गई है। वह भी करवटें बदलने लगा है, किन्तु भारतवासी अभीतक गहरी गम्भीर निद्रासे नहीं जागे हैं। भगवान् जाने, उनकी कुम्भकर्णीय निद्रा कब टूटेगी और कब वे अपने पैरों खड़ा होना सीखेंगे? कब वे अपने हाथोंका बनाया हुआ माल काम में लावेंगे और कब विदेशी बाज़ारोंमें अपने देशका माल भेजकर गयी हुई—रूठी हुई—लक्ष्मीको लौटाने का उद्योग करेंगे। अपने घरकी मोटी रोटी भी अच्छी होती है, किन्तु परायी पट्टीकी मलमल भी निकम्मी होती है।

भारतवासी भाइयो! जिस दिन आप अपने देशकी चीज़ें प्यार करने लगेंगे जिस दिन आप अपने देशके जुलाहोंका बुना हुआ या भारतवासियोंकी पूँजीसे स्थापित मिलोंका कपड़ा पहनने लगेंगे और बढ़िया-बढ़िया वस्त्र आदि बनाकर विदेशी बाज़ारोंमें बेच सकेंगे उसी दिन भारतका और आपका सौभाग्य सूर्य उदय होगा। जिस दिन आप मन्दिरोंमें देशी वस्त्र पहुँचाने लगेंगे और स्वयं देशी वस्त्र पहनकर-पूजा-उपासना करने लगेंगे, उस दिनसे ही लक्ष्मीपति जगत्‌की आप पर शुभ दृष्टि पड़ने लगेगी। रूठी हुई लक्ष्मी माता आपको प्यार से गोदमें लेंगी। आपके दुःख क्लेश रोग शोक और दरिद्र दूर हो जायँगे। इस समय आपके सिर पर न्यायशीला महारानी ब्रिटिश गवर्नमेण्टका हाथ है; यदि

ऐसे सुख शान्ति के समय को आप कुछ न सीखेंगी, कुछ न करेंगी, तो कब करेंगी? याद रक्खो, गया हुआ समय फिर नहीं लौटता और समय निकल जाने पर पछताने के सिवा कुछ हाथ नहीं आता।

फूल धारण करना।

ईश्वरने अपनी अनुपम सृष्टिमें यों तो एक से एक अद्भुत पदार्थ रचे हैं परन्तु उन सबमें उसने फूल निहायत ही बढ़िया मनोहर और चित्ताकर्षक पदार्थ बनाया है। फूलोंकी अपूर्व सुन्दरता, मनोहर सुगन्ध आदि पर किसका मन मुग्ध नहीं होता? फूल वह पदार्थ है, जिसके दर्शनमात्रसे देवता भी प्रसन्न हो जाते हैं फिर भला मनुष्यों की कौन बात है। राजा महाराजा, अमीर-उमरा आदि फूलोंकी मालाएं गुंथवाकर पहनते हैं फूलोंके गुलदस्ते बनवाकर हाथोंमें रखते हैं, फूलोंकी शैय्या बनवाते हैं। रानी महारानी और धनिकों की स्त्रियां इनके गजरे और हार आदि बनवाकर धारण करती हैं। फूलोंकी प्रशंसामें जगत्‌के सभी कवियों ने अपना थोड़ा बहुत अमूल्य समय अवश्य ही खर्च किया है। हिन्दू अहिन्दू जैन, बौद्ध ईसाई मुसल्मान आदि समस्त धर्मोंके नरनारी इनको पसन्द करते और चावसे काममें लाते हैं।

सुन्दरता, मनोहरता और सुगन्धके सिवा फूलोंके सूंघने, पहनने

और खानेसे अनेक प्रकारके रोग भी नष्ट हो जाते हैं। भावमिश्र लिखते हैं:—

सुगन्धिपुष्पपत्राणां धारण कान्तिकारकम्।
पापरक्षोग्रहहर कामद श्रीविवर्द्धनम्॥

"सुगन्धित फूल पत्तोंके पहननेसे कान्ति बढ़ती है; पाप (रोग) दूर होते हैं राक्षस और ग्रह आदि की पीड़ा नाश होती है कामाग्नि तेज होती है और लक्ष्मी बढ़ती है।" इसवास्ते हर मनुष्यको यथासामर्थ्य फूलोंको व्यवहारमें लाना उचित है। फूल बहुत प्रकारके होते हैं। नीचे हम कुछ उत्तमोत्तम फूलोंके गुण और उनकी प्रकृति वगैर' भी लिख देते हैं; जिससे शौक़ीन, कामी और आरोग्यता चाहनेवाले उनको ऋतु अनुसार काममें लावें और लाभ उठावें —

फूलोंके रूप और गुण।

गुलाब

दो प्रकारका होता है। एक देशी दूसरा परदेशी। देशी गुलाबमें महासुगन्ध होती है। इसके फूल गुलाबी होते हैं और चैत बैशाखमें आते हैं। परदेशी गुलाब बारहों महीने होता है और इसके फूल लाल, गुलाबी सफ़ेद और पीले भांति भांति के होते हैं। गुलाब शीतल, हृदय को प्रिय ग्राही, वीर्य्य-वर्द्धक इसका वर्ण (रङ्ग) को उत्तम करनेवाला, त्रिदोष और खून विकारको नष्ट करता है।

चमेली

इसके फूल बहुत छोटे छोटे और कोमल पंखुरियोंके होते हैं। फूलोंका रङ्ग सफ़ेद और पंखुरीके नीचे नोकपर कुछ कुछ लाली भी होती है। इसकी बन्द कलियां जब खिलती हैं, तब परमानन्द देने वाली मन्द मन्द सुगन्ध आती है। यह प्रायः चौमासे में बहुत खिलती है। इसके फूलोंका तेल बहुत ही उत्तम होता है। चमेली तासीर में गर्म होती है। मस्तक रोग, नेत्र रोग बादी, मुख रोग और खून विकारादि में इससे बहुत लाभ होता है।

जुही

यह दो तरहकी होती है। एक सफ़ेद फूलवाली और दूसरी पीले फूलवाली। इसके फूल चमेलीसे मिलते हुए, किन्तु कुछ छोटे होते हैं। फूलकी पँखुरियाँ सफ़ेद और महा सुगन्धियुक्त होती हैं। पीली जुहीकी सुगन्धके आगे तो गन्धराज भी मलिन जान पड़ता है। जुही शीतल, कफ और वातकारक होती है, किन्तु पित्त घाव खून विकार, मुख-रोग, दन्त रोग, नेत्र रोग मस्तक रोग और विष नाशक है।

चम्पा

इसके फूल पीले और मनोहर होते हैं। सुगन्ध अत्यन्त मन्दी होती है। चम्पाके वृक्ष मालवेमें बहुत होते हैं। चम्पा मधुर शीतल और विष, तथा कोढ़, मूत्रकृच्छ्र एवं खून विकार आदि रोग नाशक है।

मौलसरी

बँगलामें इसे बकुल कहते हैं। इसके फल सफ़ेद, सूक्ष्म और चक्राकार होते हैं। उनमें महासुगन्ध आती है। फूलोंके सूखने पर भी सुगन्ध कम नहीं होती। इसकी तासीर गर्म नहीं है।

मोतिया

इसे संस्कृतमें मल्लिका फूल कहते हैं। इसका फूल सफ़ेद होता है। इसमें छ पँखुरियाँ होती हैं। खिलने पर इससे महासुगन्ध फैलती है। मोतिया तासीरमें गर्म होता है नेत्र रोग मुख रोग और कोढ़ आदि कितनेही रोगोंको नाश करता है।

केवड़ा

संस्कृतमें इसे केतकी कहते हैं। केवड़ा हल्का मधुर और कफ नाशक है। पीला केवड़ा गर्म और आँखोंको हितकारी है। पत्तोंके

बीचमें मोटी बाल सी निकलती है। उसकी सुगन्ध बहुत ही मनोहर और तेज़ होती है। उसीको केवड़ेका फूल कहते हैं। दोनों केतकीके फूल महासुगन्धित होते हैं। खुशबूके लिये ये समस्त जगत्‌में प्रसिद्ध हैं।

माधवी

इसे वसन्ती भी कहते हैं। इसके फूल चमेलीके समान होते हैं, सुगन्धका तो कहना ही क्या है, जिस बाग़में माधवी होती है, वह बाग़ का बाग़ ही सुगन्ध का भण्डार बन जाता है।

कमल

तीन प्रकारका होता है। लाल नीला, और सफ़ेद। तासीरमें शीतल वर्णको उत्तम करनेवाला रुधिर विकार, फोड़ा, विष आदि रोगों का नाशक है। कमल गहरे और निर्मल जलके तालाबों में पैदा होता है। पत्ते बड़े बड़े गोल और चिकने होते हैं जिनपर पानी की बूंद नहीं ठहरती।

गहने पहनना।

गहने या ज़ेवर पहननेकी चाल हिन्दुस्तानमें सब देशों से अधिक है। इस में शक नहीं कि गहने पहननेसे कुछ न कुछ सुन्दरता अवश्य बढ़ जाती है। अँगरेज़ भी छल्ले या सोने की जड़ाऊ अँगूठियां तो अवश्य ही पहने रहते हैं, किन्तु हमारे देशवासियोंके माफ़िक़ ज़ञ्जीर तोड़े और कण्ठी वग़ैर नहीं लटकाते। मेमें सोनेकी चूड़ियां और मोतियोंकी मालाएँ पहनती हैं। पारसिनें भी हलकी हलकी सी सोनेकी चूड़ियां पहनती हैं। बङ्गालिन और गुजरातिनें भी थोड़ा थोड़ा मोफ़िक़ाना ज़ेवर पहनती हैं। जङ्गली क़ौमें चिरमिटी, पीतल और कौड़ियों के ही गहने पहनती हैं। मतलब यह है कि जहां तक नज़र दौड़ाते हैं यही नज़र आता है, कि समस्त पृथ्वीके निवासी थोड़े या बहुत गहने अवश्य ही पहनते हैं; लेकिन हिन्दुस्तानका नम्बर सबसे बढ़ा हुआ है। जिसमें भी राजपूताना और युक्तप्रान्तका नम्बर सबसे अव्वल है।

पुरुषोंको स्त्रियोंके माफ़िक़ गहने लादना अच्छा नहीं मालूम होता। बिना जड़ा या जड़ा हुआ सोने का छल्ला अँगूठी पहनना बुरा नहीं है। इससे कुसमयमें बड़ा काम निकलता है। बालकोंको आजकल आभूषण पहनाना और उनकी जानका दुश्मन होना एक ही बात है। ऐसा कौनसा हफ़ता जाता है जिसमें गहनोंके कारण

जानकोंकी जान जानेकी खबर किसी न किसी अखबारमें न छपती हो। खैर इन झगड़ोंको छोड़कर हम यही दिखलाते हैं, कि कौन कौन सी धातु या कौन कौनसे रत्न मनुष्योंको लाभदायक अर्थात् उनके स्वास्थ्यके लिये हितकारी हैं। भावप्रकाशमें लिखा है — "शरीरमें दिल पसन्द गहने पहने। सोनेके गहने पवित्र, सौभाग्य और सन्तोषदायक हैं। रत्नजटित यानी जवाहिरातसे जड़े हुए गहने धारण करनेसे ग्रहोंकी पीड़ा दुष्टोंकी नज़र और बुरे सुपनों का नाश होता है तथा पाप और दुर्भाग्यतासे शान्ति मिलती है।"

माणिक, मोती, मूँगा, पन्ना पुखराज हीरा, नीलम गोमेद और लहसुनियाँ—ये नव रत्न कहलाते हैं। इनको सुनहरे ज़ेवरोंमें जड़वाकर यथास्थान पहननेसे नवग्रहोंकी पीड़ा शान्त होती है अर्थात् जो मनुष्य इन रत्नोंको बदन पर रखते हैं उन्हें ग्रह पीड़ा नहीं होती। भावप्रकाश आदि प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थों और शुक्रनीतिमें यह विषय विस्तारपूर्वक लिखा है।

माणिक को हिन्दीमें चुन्नी मानिक और लाल कहते हैं। यह लाल रङ्गका होता है। इसको सुवर्णमें जड़वाकर धारण करनेसे "सूर्य" की पीड़ा शान्त होती है।

मोती को संस्कृतमें मुक्ता कहते हैं। यह सीप शङ्ख हाथी, सूअर सर्प मछली,मेंढक और बाँससे पैदा होता है परन्तु आजकल मोती प्रायः सीप से ही निकाला जाता है। जो मोती तारोंके समान चमकदार चिकना, मोटा, बिना छेदवाला चन्द्रमाके समान सफ़ेद निर्मल और तोलमें भारी हो वह मोती कीमती समझा जाता है। ऐसा ही निर्दोष मोती लाने और पहनने योग्य होता है। जो मोती रङ्गमें फीका टेढ़ा मेढ़ा चपटा, कुछ सुर्खी लिये हुए मछलीकी आँखके समान रूखा और ऊँचा-नीचा होता है वह अच्छा नहीं होता। शुक्रनीतिमें लिखा है,कि सिंहलद्वीपके वासी कृत्रिम मोती भी बनाते हैं इसवास्ते परीक्षा करके मोती

खरीदना चाहिये। मोतीको गर्म नमक या तेल मिले हुए पानी में रात भर रहने दे। सवेरे धान की भूसीमें डालकर मले। यदि मोती नकली होगा तो धान की भूसी में मलने से उसका रङ्ग मैला हो जायगा और यदि असली होगा तो कदापि मैला न होगा। मोतियों की माला आदि बनवाकर पहनने से "चन्द्रमा" की पीड़ा शान्त होती है। मोती की भस्म भी बनायी जाती है। मोती भस्म राजयक्ष्मा, उर:क्षत में तो रामवाणका काम करती ही है; किन्तु बल वीर्य्य बढ़ाने में भी काम उपकारी नहीं समझी जाती।

मूँगे को संस्कृत भाषा में प्रवाल और लता मणि आदि कहते हैं। मूँगे के वृक्ष समुद्र में होते हैं। जो मूँगा कुँदरूके फल के समान लाल, गोल, चिकना चमकदार और बिना छेदवाला होता है वही उत्तम होता है। जो मूँगा पीतल के समान रङ्गमें फीका टेढ़ामेढ़ा बारीक छेदवाला रूखा और काला सा होता है, वह खराब होता है। ऐसा मूँगा खाने और पहननेके योग्य नहीं होता। जो गुण ऊपर मोती भस्मके लिख आये हैं वही गुण मूँगा भस्ममें भी होते हैं। मूँगा मङ्गल ग्रह को प्रिय है इसवास्ते मूँगा धारण करने से "मङ्गल" की पीड़ा नहीं होती।

पन्ना रङ्ग में हरा होता है। इसे संस्कृत में मरकतमणि, हरितमणि और बुध रत्न कहते हैं। मोर की पाँखों के रङ्गवाला पन्ना "बुध" की पीड़ा शान्त करने में हितकारी होता है। सेठ साहूकार और राजे महाराजे पन्ने के कण्ठे बनवा कर गले में पहनते हैं।

पुखराज रङ्गमें पीला होता है। इसे संस्कृत में पुष्पराग, गुरु रत्न और पीतमणि कहते हैं। सुवर्ण की सी झलकवाला पीला पुखराज बृहस्पतिका प्यारा होता है। इसके पहनने से गुरु अर्थात् "बृहस्पति" की पीड़ा शान्त होती है।

नीलम रङ्ग में नीला होता है। इसके पहनने से "शनि" की पीड़ा शान्त होती है।

हीरा चार भाँति का होता है —सफ़ेद लाल पीला और काला। सफ़ेद हीरा सर्व सिद्धियों का दाता समझा जाता है और रसायन के काम में भी वही आता है। बहुत बड़ा गोल कान्तियुक्त जिस में रेखा या बिन्दु न हों ऐसा हीरा उत्तम होता है। हीरे को "वज्र" भी कहते हैं। तारों की सी कान्तिवाला हीरा शुक्र को प्रिय होता है। हीरा पहनने से शुक्र पीड़ा शान्त होती है। धनी लोग हीरे की अंगूठियां बनवा कर पहनते हैं। यह और भी कितने ही प्रकार के ज़ेवरों में जड़ा जाता है। हीरे की अंगूठियां दस दस हज़ार से भी अधिक मोल की देखी गयी हैं। हीरे को शोध और मारकर वैद्य लोग बड़े बड़े आदमियों को खिलाते हैं। शुक्राचार्य ने कहा है कि जिस स्त्रीको पुत्रकी कामना हो वह हीरा न पहने।

गोमेद—गोमेदके धारण करनेसे 'राहु'की पीड़ा शान्त होती है। किसी क़दर पिलाई और ललाई लिये हुए गोमेद राहु का प्यारा होता है।

लहसुनिया—लहसुनियेको वैदूर्यमणि भी कहते हैं। लहसुनिये में बिल्ली की आँखों की सी कान्ति होती है और कुछ लकीरें भी रहती हैं। इसके धारण करने से 'केतु'की पीड़ा शान्त होती है।

रत्नोंमें 'हीरा' सब से श्रेष्ठ रत्न समझा जाता है। मूँगा और गोमेद नीच समझे जाते हैं। मोती और मूँगा लगातार बहुत दिन पहने रहने से हीन हो जाते हैं। मोती और मूँगे के सिवा किसी रत्न को बुढ़ापा नहीं आता। रत्न पारखी कहते हैं कि मोती और मूँगे के सिवा किसी रत्न पर कीलसे न खोटे और पत्थर की लकीर नहीं आती।

हमारे पश्चिमीय शिक्षा प्राप्त नयी रोशनी के बाबू अवश्य ही कहेंगे कि यह सब पोप-लीला है। पत्थर पहनने से भी कहीं पीड़ा शान्त हो सकती है और ग्रहों की पीड़ा होनी ही क्या चीज़ है? परन्तु उनको समझना चाहिये, कि आज कल की विद्या अधूरी है।

बड़े-बड़े फोजी और साइन्सवेत्ताओंको हमारे पूर्वजोंकी अनेक बातों का पता अभी तक नहीं लगा है। थोड़े दिन पहले, वे लोग हमारी जिन बातों को व्यर्थ समझते थे, अब वे ही धीरे धीरे उनको मस्तक नवा कर किसी न किसी रूप में मानते चले आते हैं। हमने इन रत्नों की परीक्षा स्वयं पहन कर बेशक नहीं की है, मगर जयपुर में जहां जौहरी अधिकता से रहते हैं इस विषय की खूब पूछ ताछकी थी। उन लोगों का कहना है कि "शास्त्रोंमें जो रत्नोंके धारण करनेके गुण लिखे हैं वे राई रत्ती सच हैं। हमलोग समय समय पर थोड़ा आश्चर्य इनको पहनते हैं और तत्काल ही फल पाते हैं।"

खैर कुछ भी हो जिनको ईश्वर ने इन रत्नोंके धारण करने योग्य बनाया हो वह इन्हें अवश्य पहनें और परीक्षा करें। यदि कुछ भी न होगा तो सुन्दरता बढ़नेमें तो कोई संशय ही न रहेगा। जिन अंगरेज़ों की नकल हमारे बाबू लोग करते हैं वे स्वयं इन सब रत्नों को खूब ही ख़रीदते और पहनते हैं।

खड़ाऊँ पहिनना।

भोजन के पहले या पीछे खड़ाऊँ अवश्य ही पहननी चाहिये, क्योंकि इन से पाँवों के रोग दूर होते हैं और शक्ति बढ़ती है। इन का पहनना नेत्रों को हितकारी और उम्र का बढ़ानेवाला है।

होता है। यह शेष बचा हुआ सारहीन पदार्थ कुछ पतला और कुछ गाढ़ा होता है। पतले पदार्थ को मूत्र वाहिनी—पेशाब के बहानेवाली—नस पेडू में ले जाकर, पेशाब की थैली में जमा कर देती है। अब जो गाढ़ा गाढ़ा सारहीन पदार्थ रह गया वह मला शय—पाखाने की थैली—में जाकर पाखाना हो जाता है। अपान वायु जो एक प्रकार की वायु होती है, पेशाब और पाखानेको मूत्रे न्द्रिय और गुदा द्वारा बाहर निकाल कर फेंक देती है।

रसको समान वायु ले जाकर हृदयमें स्थापन करती है; क्योंकि रसका स्थान हृदय है। हृदय से दश नाड़ियां नीचे दश ऊपर और चार तिरछी गई हैं। आहार का सार "रस" इन्हीं नाड़ियोंमें होता हुआ, सम्पूर्ण धातुओं को पुष्ट करता शरीर को बढ़ाता धारण करता और जीवित रखता है। अगर यही रस मन्दाग्नि से अधकचा रह जाता है तो खट्टा या चरपरा हो जाता है तब अनेक रोगों को पैदा करता है और विष के समान मनुष्य को मार भी डालता है।

यही अमृतरूप रस जब कलेजे और तिल्ली में पहुंचता है, तब रञ्जक पित्त की गर्मी से खून हो जाता है। खून सम्पूर्ण शरीर में रहता है। खून ही जीव का सर्वोत्तम आधार है। जिस तरह "रस" रुधिर के स्थान में पहुंच कर रुधिर हो जाता है। उसी तरह मांस स्थान में गया हुआ रुधिर मांस हो जाता है। खून अपनी अग्नि से पक कर और वायुसे गाढ़ा होकर मांस बन जाता है। इसी तरह मांस से मेद—चर्बी—बन जाता है, मेद से हड्डी बन जाती है हड्डी से मज्जा बन जाती है अन्त में मज्जासे वीर्य बन जाता है। इसी क्रम से स्त्रियों का आर्त्तव—मासिक रुधिर—बन जाता है। सुश्रुत का कहना है —

रसैर्यात् धातूनामधपानरसः प्रसादिना।
रसात् पुष्टं [illegible]॥
[illegible]

"अन्नपान से पैदा हुआ रस ही इन सब धातुओंका पोषण करने वाला है। मनुष्य शरीर को रस ही से पैदा हुआ समझो। इस वास्ते यत्न करके खाने पीने और आचार व्यवहार से सावधान होकर बुद्धिमान को रस की खूब रक्षा करनी चाहिये।"

आहार के अच्छी भाँति पचने से रस बनता है। रस से रक्त यानी खून बनता है, रक्तसे माँस बनता है माँस से मेद—चरबी—बनती है; मेद से अस्थि—हड्डी—बनती है हड्डी से मज्जा बनती है और मज्जा से शुक्र—वीर्य्य—बनता है। रस रक्त माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये गिनती में सात हैं। इन सातों को धातु कहते हैं, क्योंकि यह स्वयं मनुष्यमें स्थित रह कर देह को धारण करते हैं। इनमें से किसी एक के बिना भी हमारी ज़िन्दगी क़ायम नहीं रह सकती। इनके क्षय होने से जीव का क्षय होता है। सुश्रुत ने इन सातों में रुधिर—खून—को प्रधान माना है और इनकी बढ़ती घटती भी रुधिर के ही अधीन मानी है। अँगरेज़ोंमें भी कहते हैं कि— Blood is the life" यानी खून ही ज़िन्दगी है। भावप्रकाश में लिखा है —

जीवो वसति सर्वस्मिन् देहे तत्र विशेषतः।
वीर्येरक्ते मलेयस्मिन् क्षीणेयाति क्षयक्षणात् ॥

"जीव सारे शरीर में रहता है विशेष करके वीर्य्य, खून और मलमें रहता है। जिस समय इनका नाश होता है, उसी समय जीव का भी नाश होता है।" संक्षेप में तात्पर्य्य यह है कि इन सातों धातुओंसे ही हमारी देह ठहरी हुई है और इनमें ही जीवका वास है। इनके बिना काया नहीं है और काया बिना जीव नहीं है। लेकिन खून मांस मेद अस्थि मज्जा और शुक्र इन छः धातु ओंकी पुष्टि रस (भोजन का सार) से होती है। रस आहार से बनता है अतः यह बात भली भाँति सिद्ध हो गई कि "आहार" ही हमारा प्राण-रक्षक है।

भोजन में सावधानी की ज़रूरत।

भोजन या आहार ही हमारा प्राण रक्षक है। भोजन से ही हमारी ज़िन्दगी है। भोजन से ही देह की पुष्टि होती है। भोजन ही शरीरको धारण करता है, इसमें सन्देह करनेकी कोई बात नहीं है। सुश्रुत लिखते हैं —

आहार प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारकः।
आयुस्तेजःसमुत्साहस्मृत्योजोऽग्नि विवर्द्धनः॥

"भोजन तृप्ति करनेवाला, तत्काल ताक़त लानेवाला, देह को धारण करनेवाला, आयु तेज, उत्साह स्मरण शक्ति और जठराग्नि को बढ़ानेवाला है।" भावमिश्र भी लिखते हैं —"आहार से ही देह का पोषण होता है। इससे ही स्मृति, आयु शक्ति, शरीर का वर्ण उत्साह धीरज और शोभा इनकी वृद्धि होती है।

भोजनकी इच्छा रोकनेसे शरीर टूटने लगता है अरुचि उत्पन्न होती है। थकाई सी मालूम होती है ऊँघ आती है आँखें कमज़ोर हो जाती हैं धातुओं की क्षीणता और बल का क्षय होता है। साफ़ मालूम होता है कि खाने पीने बिना हम ज़िन्दा नहीं रह सकते, इसलिये भोजन के मामले में हम को बड़ी होशियारी से चलना चाहिये। भोजन सम्बन्धी हरेक नियम को दिल में जमा लेना चाहिये।

(१)—कुछ चीज़ें स्वभाव से ही हितकारी होती हैं। उनके सेवन से हमको यथेष्ट लाभ होता है।

(२)—कुछ चीज़ें स्वभाव से ही अहितकारी यानी नुकसानमन्द होती हैं, उनके सेवन या अधिक सेवन करने से अनेक प्रकार के रोग होने का भय रहता है। उनको या तो कम सेवन करना चाहिये या बिल्कुल ही काम में न लाना चाहिये।

(३)—कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो अकेली तो अमृत के समान

गुणकारी होती हैं, किन्तु किसी दूसरी चीज़ के साथ मिल जाने से ज़हर का काम करती हैं। उनको "संयोग विरुद्ध" कहते हैं। संयोग विरुद्ध चीज़ों को कदापि एक साथ न खाना चाहिये, जैसे दूध मूली इत्यादि।

(४)—कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो अकेली तो लाभदायक होती हैं किन्तु दूसरीके साथ बराबर भागमें मिल जाने से विषके समान हो जाती हैं; जैसे शहद और घी। इनको जब मिला कर खाना हो तो बराबर न लेना चाहिये। एक को कम और दूसरी को अधिक लेना चाहिये।

(५)—कुछ कर्म विरुद्ध चीज़ें अहितकारी होती हैं, जैसे काँसी के बरतन में दस दिन तक रक्खा हुआ घी खराब होता है।

(६)—अन्न फल आदि भी, जो भारी और गुरुपाकमन्द हों, न खाने चाहियें क्योंकि जो चीज़ न पचेगी या अध कच्ची रह जायगी, उससे अजीर्ण हैज़ा आदि भयङ्कर रोग हो जायँगे और अन्तमें मृत्यु होना भी सम्भव है।

(७)—भोजन बिना हम कुछ दिन जी भी सकते हैं, लेकिन जल बिना कुछ दिन भी नहीं जी सकते। मैला जल पीने से हैज़ा आदि रोग होकर हमारा शरीर नाश हो सकता है इसवास्ते पानी हल्का शीघ्र पचनेवाला और साफ़ पीना चाहिये।

(८)—रसोइया, घर के दूसरे आदमी, घर की बदचलन औरत या शत्रु लोग अक्सर भोजनमें विष खिला दिया करते हैं इसवास्ते भोजन की परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

(९)—जिस धातु के बरतन में जो पदार्थ खाना चाहिये, उसके विरुद्ध दूसरे बरतन में खानेसे भी वह बिगड़ जाता है और लाभ के बदले हानि करता है। जैसे पीतल के बरतन में खटाई के पदार्थ बिगड़ जाते हैं। बिगड़े हुए पदार्थों के खाने से वमन वग़ैर रोग होने लगते हैं।

(१०)—भोजन सम्बन्धी शास्त्रोक्त नियमों पर भी ध्यान न रखने से अनेक रोग हो जाते हैं जैसे भूख लगने पर भोजन न करने से जठराग्नि मन्द हो जाती है। भोजन करके तत्काल ही खूब श्रमद करने से पेट में दर्द होने लगता है या फोते बढ़ जाते हैं। भूखमें भोजन न करके केवल जल द्वारा ही पेट भर लेने से 'जलोदर' रोग हो जाता है।

इस तरह की और भी अनेक बातें हैं जिनमें ज़रा भी उलट-फेर या भूल हो जाने से मनुष्य बीमार ही नहीं हो जाता, वरन् इस दुर्लभ मनुष्य देह से सदा के लिये छुटकारा ही पा जाता है। तब कौन ऐसा मूर्ख होगा,जो जान बूझ कर शरीर रक्षा के मूल आधार "भोजन" के मामले में भूल या असावधानी करेगा? जिन बातोंको हमने यहां संक्षेप में लिखा है, उन्हें आगे हम विस्तार से लिखना बहुत ही ज़रूरी समझते हैं; क्योंकि ऊपर यह बात साफ़ तौर से समझा दी गई है कि "भोजन' में सावधानी की विशेष आवश्यकता है।

स्वभाव से हितकारी पदार्थ।

(फ़ायदेमन्द चीज़ें)

लाल चाँवल	सेंधा नमक	बथुआ	तीतर
साँठी चाँवल	अनार	चौलाई	लवा
जौ	आमला	पोई	रोहू मछली
गेहूँ	दाख या अङ्गूर	परवल	निर्मल जल
मूँग	खजूर या छुहारा	ज़िमीकन्द	गायका दूध
मसूर	फालसे	काला हिरन	गाय का घी
अरहर	खिन्नी	लाल हिरन	तिल का तेल
मीठा रस	बिजौरा नीबू	चित्रित हिरन	मिश्री

हितकारी से मतलब आरोग्य जनक से है। जिन चीज़ों के नाम इस नक़शे में दिये हैं, वे सब के लिये फ़ायदेमन्द हैं। इनके सेवन से लाभ के सिवा हानि का खटका नहीं है। किन्तु यह नियम तन्दुरुस्तों के लिये है बीमारों को नहीं। तन्दुरुस्त आदमी को जो पदार्थ हितकारी है बीमारी को वही नुक़सानमन्द हो सकता है। यद्यपि भात और दूध अच्छे पदार्थ हैं, किन्तु कितने ही रोगों में यही दूध और भात नुक़सानमन्द हैं। बादी के रोग में भात और कफ के रोगों में दूध अपथ्य है।

ऊपर के नक़शे में हम मीठे रस को हितकारी लिख आये हैं अतएव उसकी कुछ तारीफ़ लिख देना भी ज़रूरी समझते हैं। मीठा, खट्टा, खारी, कड़वा, चरपरा और कसैला ये छः रस पदार्थों में रहते हैं। इनमें से पहला-पहला रस पीछे पीछे के रस से अधिक बल देनेवाला है। सब रसों में मीठा रस उत्तम है। मीठा रस— शीतल धातु पैदा करनेवाला स्तनों में दूध पैदा करनेवाला बल देनेवाला, आँखों को हितकारी वात पित्त को नष्ट करनेवाला पुष्टि करनेवाला कण्ठ को शुद्ध करनेवाला और वस्त्र के लिये हितकारी

है लेकिन ज़ियादा मीठा रस खाने से ज्वर, श्वास, गलगण्ड, मोटापन, कोढ़, प्रमेह, मेद अग्निमन्दता और कफ के रोग होते हैं।

स्वभाव से अहितकारी पदार्थ।

(नुकसानमन्द चीज़ें)

कमीवाले अनाजों में उड़द ऋतुओं में गर्मी की ऋतु, नमकों में खारी नमक, फलों में बड़हल सागों में सरसों का साग, दूधों में भेड़ का दूध तेलों में कुसुम का तेल और मिठाइयों में राब,—ये सब चीज़ें मनुष्योंको स्वभाव से ही नुकसानमन्द होती हैं।

संयोग विरुद्ध पदार्थ।

(मिलन से नुकसानमन्द)

दूध और बेलफल	दूध और मूली	शहद और बड़हल
दूध और तोरई	दूध और मछली	शहद और मूली
दूध और टेंटी	दूध और बड़हल	शराब और खीर
दूध और नीबू	दूध और केला	खिचड़ी और खीर
दूध और नमक	दूध और मधु	मछली और गुड़
दूध और कुलथी	दही और केला	काक और केला
दूध और तिलकुट	दही और बड़हल	बड़हल और केला
दूध और दही	दही और गर्म पदार्थ	उड़द की दाल और
दूध और तेल	शहद और गर्म जल	बड़हल
दूध और पिट्ठी	शहद और मछली	घी और बड़हल
दूध और मूलि साग	शहद और गर्म पदार्थ	दूध और सूअर का
दूध और जामुन	शहद और वर्षा का जल	मांस इत्यादि

ऊपर जो नक्शा दिया है उसमें संयोग विरुद्ध पदार्थों के जोड़े दिये हैं। ये पदार्थ एक दूसरे से मिलकर विष के समान हो जाते हैं।

दूध के साथ नमक विरुद्ध हो जाता है, दूध के साथ मछली विरुद्ध हो जाती है, शहद और गर्म जल मिलने से विरुद्ध हो जाते हैं। इसवास्ते चतुर मनुष्य इन चीज़ों को मिलाकर या एक ही समय न खावे।

कर्म-विरुद्ध पदार्थ।

सरसों के तेल या किसी तरहके तेलमें भून कर कबूतर का मांस न खाना चाहिये। कांसी के बरतन में दस दिन तक रक्खा हुआ "घी" न खाना चाहिये। 'शहद' गर्म करके या गर्म पदार्थोंके साथ अथवा गर्मी के मौसम में न खाना चाहिये। गर्मागर्म भोजन यदि शीतल हो जाय, तो उसे फिर गर्म करके न खाना चाहिये।

मान-विरुद्ध पदार्थ।

चतुर मनुष्य को चाहिये कि शहद और जल तथा शहद और घी बराबर-बराबर तोल में मिला कर न खाय, घी और चर्बी, तेल और चर्बी तथा और किसी तरह की दो चिकनाइयों को भी बराबर बराबर मिला कर न खाय। शहद और कोई चिकनी चीज़ घी तेल इत्यादि जल और कोई चिकनी चीज़ इन्हें भी बराबर बराबर मिला कर न खाय। विशेष करके घी तेल वग़ैर चिकनी चीज़ों और शहद के साथ वर्षा का जल न पीवे।

अनाजों का वर्णन।

चौंवल।

चांवल बहुत प्रकार के होते हैं। उन सब का वर्णन करने से ग्रन्थ बढ़ जाने का भय है इसवास्ते हम यहां सिर्फ दो प्रकार के चांवलों का वर्णन करते हैं। एक शाली चांवल, दूसरे सांठी चांवल।

शाली चौंवल।

शाली चांवल हेमन्त ऋतु में पैदा होते हैं। इन पर भूसी नहीं होती और यह सफेद होते हैं। ये मीठे, चिकने, बलदायक, बंधे हुए मलको निकालनेवाले कसेले रुचि करनेवाले स्वर को उत्तम करनेवाले वीर्य्यको बढ़ानेवाले, शरीर को पुष्ट करने वाले कुछ कुछ बादी और कफ करनेवाले, शीतल, पित्तकारक और पेशाब बढ़ाने वाले होते हैं।

सांठी चौंवल।

जो चांवल साठ दिन में ही पक जाते हैं उनको सांठी चांवल कहते हैं। ये चांवल शीतल हल्के, मलको बांधनेवाले, बादी और पित्तको शान्त करने वाले और शाली चांवलों के समान गुणदायक होते हैं। सब चांवलों में सांठी चांवल उत्तम हल्के, चिकने त्रिदोष-नाशक, मीठे कोमल, भारी, बलदायक और ज्वर को नष्ट करनेवाले हैं।

जौ।

कहते हैं मधुर, शीतल, मेदक, कोमल करते बुद्धि और अग्निको

बढ़ाने वाले अभिष्यन्दी, स्वर को उत्तम करनेवाले बलकारक,भारी, वात और मलको बहुत करनेवाले , चमड़े के रोग, कफ पित्त, मेद, पीनस, दमा खांसी, उरुस्तम्भ, खून विकार और प्यास को नाश करने वाले हैं।

गेहूँ ।

मीठे शीतल वात तथा पित्त नाशक, वीर्य्य बढ़ाने वाले, बल दायक, चिकने, दस्तावर, जीवन-रूप, पुष्टिकारक और रुचिकारक होते हैं। नये गेहूँ कफकारक होते हैं, परन्तु पुराने गेहूँ कफ कारक नहीं होते। मथुरा आगरे, दिल्ली आदिमें जो गेहूँ होते हैं, वे मधूली गेहूँ कहलाते हैं। मधूली गेहूँ शीतल चिकने, पित्तनाशक, मीठे, हलके वीर्य बढ़ाने वाले पुष्टिदायक और पथ्य होते हैं।

मूँग ।

रूखे, मादी कफ तथा पित्तनाशक शीतल स्वादु, थोड़ी बादी करने वाले आँखों के लिये हितकारी और बुखारको नाश करते हैं। सुश्रुत और चरक हरे मूँग में अधिक गुण लिखते हैं।

उड़द ।

हिन्दी में इसे उड़द और उर्द कहते हैं। संस्कृत में माष और बङ्गला में माष कलाय कहते हैं। उड़द भारी, पाक में मधुर चिकना रुचि करनेवाला, वातनाशक तृप्तिकारक, बलदायक वीर्य्य बढ़ानेवाला अत्यन्त पुष्टिकारक, दूध बढ़ानेवाला, मेदकारक, कफ कारक और पित्तकारक है। उड़द दही मछली और बैंगन—ये चारों कफ और पित्त को बढ़ानेवाले हैं।

मोठ ।

बँगला भाषामें इसे बन मूँग कहते हैं। यह वातकारक मादी, कफ तथा पित्त-नाशक, हलकी अग्नि को जीतने वाली, कीड़े पैदा करने वाली और बुखार को नाश करनेवाली है।

मसूर ।

पाक में मधुर मादी, शीतल हलकी रूखी और बादी करनेवाली

है, किन्तु कफ, पित्त, खून विकार और बुखार को नाश करनेवाली है।

अरहर।

कसैली, रूखी मधुर शीतल हल्की, पाही, बादी करनेवाली रङ्ग को उत्तम करनेवाली,पित्त और खून विकारको नाश करनेवाली है।

चना।

शीतल, रूखा, हलका कसैला विष्टम्भी, बादी करनेवाला पित्त, खून कफ और बुखारको नाश करनेवाला है। तेल में आग पर भुने हुए चनों में भी येही गुण हैं। गीले भुने हुए चने बलदायक और रुचिकारक होते हैं। सूखे भुने हुए चने—अत्यन्त रूखे, वात और कोढ़ को कुपित करने वाले होते हैं।

मटर।

मधुर, पाक में भी मधुर और शीतल होते हैं।

तिल।

स्वादिष्ट, चिकने कफ और पित्त को नष्ट करनेवाले, बलदायक बालों को उत्तम करने वाले छूने में शीतल चमड़े को हितकारी दूध बढ़ाने वाले घाव में हित करनेवाले, पेशाब को थोड़ा करने वाले, पाही बादी करने वाले अग्निदीपन करनेवाले और बुद्धि बढ़ानेवाले हैं। सफ़ेद तिल मध्यम हैं।

सरसों।

चिकनी, कड़वी, तीक्ष्ण गर्म कफ और बादी नाश करनेवाली खून पित्त और अग्नि को बढ़ाने वाली, खुजली, कोढ़ और कीड़ों को नाश करनेवाली है। जो गुण लाल सरसों में हैं, वही सफ़ेद सरसों में हैं परन्तु सफ़ेद सरसों उत्तम होती है।

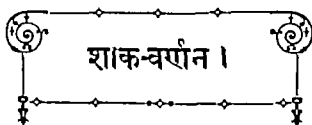
राई।

कफ तथा पित्तनाशक तीक्ष्ण गर्म, रक्तपित्त करनेवाली, कुछ रूखी अग्नि को दीपन करनेवाली, खुजली, कोढ़ और कोठेके कीड़ों को नाश करने वाली है।

अनाज-सम्बन्धी नियम।

सभी नये अनाज मीठे भारी और कफकारक होते हैं। एक वर्ष के पुराने हों तो अत्यन्त हलके, पथ्य और हितकारी होते हैं। जौ, गेहूँ, तिल और उड़द ये नये उत्तम और लाभदायक होते हैं लेकिन दो वर्ष से ऊपर के पुराने, रसहीन, रूखे और गुणकारक नहीं होते। नवीन जौ, गेहूँ उड़द आदि तन्दुरुस्त लोगों के लिये अच्छे होते हैं, लेकिन पथ्य भोजन करनेवालों को पुराने ही अच्छे होते हैं।

पत्तोंके साग

बथुआ।

अग्निदीपक, पाचक, रुचिकारक हलका और दस्तावर है। तिल्ली, रक्तपित्त, बवासीर, कीड़े और त्रिदोषको नाश करनेवाला है।

चौलाई।

हलकी, शीतल, रूखी, मलमूत्र निकालने वाली, रुचिकारक, अग्निदीपक, विषनाशक और पित्त कफ तथा खून विकार नाशक है। जल चौलाई कड़वी और हलकी होती है। यह खून विकार पित्त और वातनाशक है।

पालक।

पालक का साग—शीतल कफकारक दस्तावर, भारी मद, श्वास, पित्त और खून विकार आदि नाशक है।

कुल्फा।

हिन्दी में इसे लोनिया भी कहते हैं। यह रूखा भारी, खाटी,

कफनाशक, अग्निदीपक स्वादमें खारा और खट्टा बवासीर,मन्दाग्नि और विषनाशक है।

चूका।

बहुत खट्टा स्वादु वातनाशक, कफ और पित्त करनेवाला रुचिकारी पचने में अत्यन्त हलका होता है। बैंगन के साथ खाने से अत्यन्त रुचिकारी है।

मूली।

मूली के ताजा पत्तों का साग—पाचक, हलका, रुचिकारक और गर्म है। तेल में भुना हुआ साग—त्रिदोषनाशक है। बिना भुना हुआ साग—कफ और पित्त करने वाला है।

थूहर।

थूहर के पत्तों का साग—चरपरा अग्निदीपक रोचक, अफारा, वायुगोला शूलम, अष्ठीलिका और पेट के दूसरे रोग नाश करने वाला है।

गोभी।

गोभी के पत्तों का साग—कोढ़ प्रमेह, मूत्र विकार मूत्रकृच्छ्र और ज्वर नाशक तथा हलका है।

चना।

चने का साग—रुचिकारक दुर्जर कफ और वादी करनेवाला खट्टा विष्टम्भकारक, पित्त नाश करनेवाला और दांतोंकी सूजन दूर करनेवाला है।

सरसों।

सरसोंके पत्तों का साग—चरपरा पिशाब और पाखानेको बहुत करने वाला भारी, पाक में खट्टा विदाही गर्म, रूखा त्रिदोष नाशक, खारी नमकीन, स्वादु और सब सागों में निन्दित यानी बुरा है।

फूलोंके साग ।

केलेका फूल ।

चिकना, मीठा भारी शीतल और कसैला है। बादी, पित्त, रक्तपित्त और क्षय रोग को नाश करता है।

सहँजनेका फूल ।

इस का साग चरपरा, तीक्ष्ण गर्म नसों में सूजन करने वाला, कीड़े, बादी नासूर तिल्ली और गोलेको नाश करनेवाला है।

सेमरका फूल ।

इस का साग यदि घी और सेंधानोन डाल कर पकाया जाय तो दु:साध्य प्रदर को भी नाश करता है। यह रस और पाक में मीठा, कसैला, शीतल, भारी ग्राही, बादी करने वाला कफ और पित्तको नाश करने वाला है।

फलोंके साग ।

पठा ।

इसे संस्कृत में कूष्माण्ड कहते हैं। यह पुष्टिकारक, वीर्यवर्धक और भारी है तथा पित्त मूत्रविकार और वातनाशक है। कच्चा पेठा अत्यन्त शीतल नहीं है, किन्तु खादु खारी अग्निदीपक, हलका वस्ति (मूत्राशय) को शोधनेवाला मृगी और पागलपन आदि मानसिक रोगों तथा सब दोषों को शीतनेवाला है।

ककड़ी ।

कच्ची ककड़ी—शीतल रूखी ग्राही मधुर भारी रुचिकारी और पित्तनाशक है। पकी ककड़ी—प्यास और अग्नि बढ़ानेवाली एवं पित्तकारक है।

कचेड़ा।

बादी और पित्त नाशक है, बलदायक पथ्य और रुचिकारक है, शोथ रोगी को अत्यन्त हितकारी है, लेकिन परवल से गुण में कुछ कम है।

करेला।

शीतल, मल-भेदक, दस्तावर, हलका, कड़ुवा है बादी नहीं करता और बुखार, पित्त कफ, खून विकार पीलिया, प्रमेह और कीड़ों को नाश करनेवाला है।

नेनुआ।

नेनुआ को घीयातोरई भी कहते हैं। यह चिकना होता है तथा रक्तपित्त और बादी को नाश करता है।

तोरई।

शीतल, मीठी, कफ और बादी करनेवाली, पित्तनाशक और अग्निदीपक है। श्वास, खाँसी, ज्वर और कीड़ोंको नाश करती है।

परवल।

पाचक, हृदय को हितकारी वीर्यवर्द्धक हलका अग्निदीपन करनेवाला चिकना और गर्म है। खाँसी खून विकार बुखार त्रिदोष और कीड़ों को नाश करता है। परवलकी डण्ठी कफनाशक है। परवल के पत्ते पित्त-नाशक और फल त्रिदोष नाशक होते हैं।

सेम।

शीतल, भारी बलदायक, दाहकारक और बात तथा पित्त नाशक होती है।

बैंगन।

हिन्दीमें इसे भाँटा भी कहते हैं। बैंगन—मीठा तीक्ष्ण और गर्म है, किन्तु पित्तकारक नहीं है, अग्निदीपन करनेवाला और शुक्राणि

वाला, हलका, है, बुखार, बादी और कफ को नाश करनेवाला है। छोटे बैंगन—कफ और पित्तनाशक हैं। बड़े बैंगन—पित्तकारक और हलके हैं। बैंगन का भर्ता—कुछ-कुछ पित्तकारक हलका अग्निदीपन करनेवाला है, कफ, मेद बादी और श्वास को नाश करता है। एक तरह के बैंगन मुर्ग़ीके अण्डेके माफ़िक़ होते हैं। यह बैंगन काले बैंगनों से गुण में कम हैं, लेकिन बवासीर रोग में विशेष हितकारी हैं।

टिन्डे या डेंडस।

रुचिकारक, दस्तावर बहुत शीतल वातकारक रूखे और पेशाब बढ़ाने वाले हैं। पित्त, कफ और पथरी रोगको नाश करते हैं।

ककोड़ा।

मलनाशक अग्निदीपन करनेवाला कोढ़,जी मिचलाना, अरुचि खांसी श्वास और बुखार को नाश करता है।

कन्द शाक।

ज़िमीकन्द।

अग्नि को दीपन करनेवाला, रूखा कसैला, खुजली करनेवाला चरपरा, विष्टम्भी रुचिकारी और हलका है। बवासीर और कफको नाश करता है। विशेष करके बवासीर रोग में पथ्य है। तिल्ली और गोले को भी नाश करता है। कन्दों के जितने शाक होते हैं उन में ज़िमीकन्द यानी सूरन ही श्रेष्ठ है। जिनको दाद रक्तपित्त और कोढ़ हो उनको ज़िमीकन्द खाना अच्छा नहीं है।

आलू।

शीतल विष्टम्भी मीठा भारी मलमूत्र करने वाला, रूखा, दुर्जर बलदायक, वीर्यवर्द्धक, कुछ अग्निवर्द्धक रक्तपित्तनाशक, लेकिन कफ और बादी करनेवाला है। रतालू वगैर के गुण भी ऐसे ही जानने चाहियें।

अरुई।

इसे घुइयाँ भी कहते हैं। घुइयाँ—बलदायक, चिकनी भारी, हृदय रोग तथा कफ को नाश करनेवाली किन्तु विष्टम्भी है। तेल में भूनी हुई घुइयाँ अत्यन्त रुचिकारी होती हैं।

मूली।

मूली दो प्रकार की होती हैं। छोटी और बड़ी। छोटी मूली चरपरी गर्म रुचिकारक, हलकी पाचक त्रिदोष-नाशक स्वर को उत्तम करने वाली ज्वर श्वास नाकके रोग कण्ठ रोग और नेत्र रोग नाशक है। बड़ी मूली रूखी गर्म भारी त्रिदोष को उत्पन्न करने वाली होती है। यही बड़ी मूली यदि तेल में पकाई जाय, तो त्रिदोष-नाशक हो जाती है।

गाजर।

मीठी तीक्ष्ण कड़वी, गर्म अग्निको दीपन करनेवाली हलकी और ग्राही है। रक्तपित्त, बवासीर, संग्रहणी, कफ और बादी को नाश करने वाली है।

कसेरू।

शीतल मीठा, कसैला, भारी, ग्राही*, वीर्यवर्द्धक बात, कफ और अरुचि करने वाला तथा दूध बढ़ानेवाला है। पित्त खून विकार, दाह और नेत्र रोग-नाशक है।

---

* नोट—ग्राही और पाचन दीपन आदि शब्दों का अर्थ इस पुस्तक के अन्तमें अर्थत आदि क्रम से देखिये।

फलों का वर्णन।

आम।

आम जगत् में प्रसिद्ध है। इसके समान और कोई दूसरा फल नहीं है। हमारे भारतवर्षमें आम बहुतायत से पैदा होता है। लाख-लाख धन्यवाद हैं उस परब्रह्म परमात्माको जिसने हमारे देशमें आम जैसा अमृत फल पैदा किया। यहाँ से आम जहाजों द्वारा वलायत तक जाता है। आम बहुत दिन तक नहीं ठहरता। इसको बहुत दिन तक रखने को लोगोंने एक बहुत ही अच्छी तरकीब निकाली है। आम के मुखको मोमसे अच्छी तरह बन्द कर देते हैं। फिर एक साफ़ टीनके कनस्तर या काँच के बड़े बरतन में शहद भर कर उसीमें आमोंको डुबो देते हैं। ऊपर से बर्त्तनका मुख बन्द कर देते हैं। इस तरह रक्खा हुआ आम महीनों बाद जैसे का तैसा निकलता है। अगर यह तरकीब न निकलती तो वलायत तक आमों का पहुँचना मुश्किल था क्योंकि सुएज़ नहर की राहसे भी जहाज १५ दिनसे पहिले वलायत नहीं पहुँचते। जो आजकल आमों को रखते हैं और देश देशान्तरों में इनका चलान करते हैं उनको खब मज़ा होता है। आम जैसे फलको सारी दुनिया तरसती है। संस्कृत में आमके आम्र रसाल पिकवल्लभ फलश्रेष्ठ, स्त्री प्रिय वसन्त दूत और नृप प्रिय आदि बहुत से नाम हैं।

कच्चा आम।

कच्चे आमको कैरी या कच्ची अमियां भी कहते हैं। यह कसैली खट्टी रुचिकारक वात और पित्तको करनेवाली है। बड़ा और बिना पका आम खट्टा, रूखा, त्रिदोष और रुधिर बिगाड़ करनेवाला होता है।

पक्का आम।

मीठा वीर्यवर्धक, चिकना, बलकारी, सुखदायक हृदयको प्यारा वर्णको उत्तम करनेवाला और शीतल है पित्तकारक नहीं है। कसैले रसवाला आम—कफ अग्नि और वीर्य को बढ़ाता है। वही आम अगर दरख्त पर पका हो तो भारी वातनाशक मीठा, खट्टा, और कुछ कुछ पित्तको कुपित करता है।

कलमी आम।

कलमी आमको हिन्दीमें मालदह आम और संस्कृतमें राजाम्र कहते हैं। यह आम कसैला स्वादिष्ट स्वच्छ शीतल, भारी भारी और रूखा होता है दस्तकब्ज अफारा और बादी करता है। लेकिन कफ और पित्तको नष्ट करता है।

कोशम्ब आम।

कोशम्ब आम या कोशाम्र जङ्गली आमको कहते हैं। इसके दरख्त आमके ही समान होते हैं किन्तु पत्ते और फल छोटे होते हैं। इस आमका कच्चा फल—खट्टा वातनाशक खट्टा गर्म भारी और पित्तकारी होता है लेकिन पक्का फल अग्निको दीपन करने वाला रुचिकारक हलका गर्म होता है और कफ तथा वातको नाश करता है।

आमका रस।

बलदायक भारी वातनाशक दस्तावर हृदयको अप्रिय तृप्ति

करनेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक और कफ़ बढ़ानेवाला है। दूधके साथ यदि आम खाया जाता है तो वह बादी और पित्तको नाश करता है तथा रुचिकारक, पुष्टिदायक, बलकारक और वीर्य्यवर्द्धक होता है। स्वादुमें बहुत ही अच्छा मीठा और तासीरमें शीतल होता है। आम खाकर दूध पीना बहुत ही गुणदायक है।

अमचूर।

कच्चे आमके ऊपरका छिलका छीलकर फेंक देते हैं। गूदेकी फाँकेंसी बनाकर धूपमें सुखा लेते हैं। इन सूखे हुए आमके टुकड़ों को अमचूर कहते हैं। अमचूर—खट्टा, कसैला स्वादिष्ट, दस्तावर, और कफ तथा बादीको शोसनेवाला होता है। अमचूरकी खटाई देनेसे बहुत सी तरकारियाँ खूब ही मज़ेदार बनजाती हैं। दिल्लीका अमचूर सब स्थानोंसे बढ़िया साफ़ और सफ़ेद होता है।

अमावट।

पके हुए आमोंका रस निकाल कर, कपड़े पर डालकर, सुखा लेते हैं। ज्यों-ज्यों रस सूखता है त्यों त्यों उसपर फिर रस डालते हैं। इसी तरह बारम्बार रस डालनेसे रोटी सी जम जाती है, तब खूब सुखाकर उसे अच्छे बर्तनमें रख देते हैं। इसीको अमावट या आम्रावर्त कहते हैं। अमावट—दस्तावर, रुचिकारक, सूरजकी किरणोंसे सूखनेके कारण इसका प्यास वमन और पित्तको नाश करनेवाला है।

आमका फूल।

आमके मोर होता है, उसे ही फूल भी कहते हैं। यह मौर—रुचिकारी, माही वातकारक है अतिसार, कफ, पित्त प्रमेह और दुष्ट रुधिरको नाश करता है।

आमकी गुठली।

आमकी गुठली ही आमका बीज है। यह कसैली, कुछ खट्टी

दूसरे प्रकार की नारङ्गी खट्टी, बहुत गरम, मुश्किल से पचनेवाली वातनाशक और दस्तावर है।

जामुन।

बड़ी जामुन—स्वादिष्ट विष्टम्भी भारी और रुचिकारी है। छोटी जामुन का फल भी ऐसा ही होता है, विशेष कर दाह को नाश करता है।

बेर।

पका हुआ और बहुत मीठा बेर—शीतल दस्तावर भारी वीर्य्यवर्द्धक पुष्टिकारक है और पित्त, दाह, रुधिर विकार क्षय तथा प्यास को नाश करनेवाला है।

बहुत छोटा अर्थात् झाड़ी बेर—खट्टा, कसैला कुछ कुछ मीठा, चिकना भारी, कड़वा और वात तथा पित्तनाशक है।

सूखा हुआ बेर—दस्तावर अग्निवर्द्धक, हलका होता है और प्यास ग्लानि तथा रुधिर विकार को नाश करता है।

करौंदे।

कच्चे करौंदे—खट्टे भारी प्यास नाशक गरम रुचिकारी होते हैं तथा रक्तपित्त और कफ करते हैं।

पके करौंदे—मीठे रुचिकारी हलके पित्त और वातनाशक होते हैं।

चिरौंजी।

चिरौंजी की मींगी—मीठी वीर्य्यवर्द्धक पित्त तथा वातनाशक हृदय को प्रिय कठिनता से पचनेवाली चिकनी विष्टम्भी और आम बढ़ानेवाली भारी है।

गिरमा।

वीर्य्यवर्द्धक बलदायक चिकनी, शीतल भारी होती है और

प्यास, मूर्च्छा, मद, भ्रान्ति क्षय तीनों दोष तथा रक्तपित्त नाशक होती है ।

सिंघाड़ा ।

शीतल स्वादिष्ट, भारी, वीर्यवर्द्धक कसैला ग्राही वीर्य्य वात तथा कफ को करने वाला और पित्त रुधिर विकार तथा दाह को नष्ट करता है ।

फालसा ।

पका फालसा—पाक में मधुर शीतल विष्टम्भी पुष्टिकारक, हृदय को प्रिय और पित्त, दाह रक्तविकार ज्वर क्षय तथा बादी को नष्ट करता है ।

शहतूत ।

पका शहतूत—भारी, स्वादिष्ट शीतल पित्त और बादी को नाश करता है ।

अनार ।

मीठा अनार—त्रिदोष नाशक तृप्तिदायक वीर्यवर्द्धक हलका कसैले रसवाला, ग्राही चिकना, बुद्धि और बलदायक है तथा दाह, ज्वर, हृदय रोग कण्ठ रोग तथा मुखकी दुर्गन्धि को नष्ट करता है ।

खटमिट्ठा अनार—अग्निको दीपन करने वाला, रुचिकारी कुछ कुछ पित्तकारक और हलका है ।

खट्टा अनार—पित्त को उत्पन्न करने वाला होता है और वात तथा कफको नष्ट करता है ।

अखरोट ।

इसका गुण बादाम के समान है । विशेष करके कफ और पित्त को कुपित करता है ।

बिजौरा।

मधुर रस में खट्टा अग्नि को दीपन करने वाला हलका, कण्ठ, जीभ तथा हृदय को शुद्ध करने वाला और श्वास, खांसी, अरुचि और प्यास को नाश करता है।

चकोतरा।

स्वादिष्ट, रुचिकारक शीतल और भारी होता है, रक्तपित्त, क्षय श्वास खांसी, हिचकी और भ्रम को नाश करता है।

जम्भीरी नीबू।

गरम भारी और खट्टा होता है। वात कफ, मलबन्ध शूल, खांसी वमन प्यास, आम सम्बन्धी दोष मुख की विरसता हृदयकी पीड़ा, अग्नि की मन्दता और क्रिमि (कीड़े) नाशक है। एक जम्भीरी नीबू छोटा होता है, वह प्यास और वमन को नष्ट करता है।

कागजी नींबू।

खट्टा वातनाशक, दीपन, पाचन और हलका होता है। यह नीबू कीड़ों को नाश करनेवाला पेट का दर्द आराम करने वाला, अत्यन्त रुचिकारक वात, पित्त कफ तथा शूलवालों को अत्यन्त हितकारी है। विशेष अग्नि क्षय बादी को पीड़ावालों को तिखे दुखियोंको अग्निमन्दवालों को यह नीबू देना चाहिये। इस नीबू का छिलका बहुत पतला होता है इसी कारण इसे कागजी नीबू कहते हैं।

मीठा नींबू।

इसे शर्बती नीबू भी कहते हैं। यह मीठा और भारी होता है। वात पित्त विष सांप का ज़हर वमन विकार शोष अरुचि प्यास और वमन को नाश करता है लेकिन कफ सम्बन्धी रोगों को करता और श्रम तथा पुष्टि बढ़ाता है।

कमरख।

शीतल, भारी, स्वादिष्ट और खट्टी होती है। कफ और बादी को नाश करती है।

इमली।

कच्ची इमली—खट्टी भारी वात विनाशक है तथा पित्त कफ और रुधिर विकार करने वाली है।

पकी इमली—अग्निप्रदीपक रूखी दस्तावर और गरम होती है एवं कफ और वात का नाश करती है।

फल सम्बन्धी नियम।

(१) बेल के फल के सिवाय सब फल पके हुए ही गुणकारक होते हैं। बेल कच्चा ही अधिक गुणकारी होता है। दाख बेल और हरड़ आदि सूखी हुई अधिक गुणदायक होती हैं। बाक़ी सब फल रस सहित हो अधिक गुणकारक होते हैं।

(२) जो गुण फलों में कहे गये हैं, वही उन की मिंगियों में भी समझने चाहियें।

(३) जो फल बर्फ़ से आग से, ख़राब हवा से, साँप से अथवा कीड़े वग़ैरः से बिगड़ गया हो बिना समय फला हो, ख़राब ज़मीन में पैदा हुआ हो या पक कर बिगड़ गया हो वह फल कभी न खाना चाहिये।

फलों का व्यवहार।

(कलकत्ते के प्रसिद्ध समाचारपत्र "हिन्दी बंगवासी" स उद्धृत।)

"औषधियोंका एक साधारण गुण यह है, कि वह आँतोंके काम को संयत रखें और अजीर्ण न होने दें। कभी-कभी अधिक अजीर्ण हो आता है। स्त्रियोंको अजीर्ण बहुत होता है। कुछ आदमी रोज़ अजीर्ण दूर करनेको औषधि सेवन करते हैं। औषधियोंकी

जगह फलोंका व्यवहार करना चाहिये। सेव, नासपाती केला और इस्तावरी नामक फलों में अजीर्ण दूर करने का गुण है। रसभरी, शहतूत और अनारमें भी अजीर्ण दूर करने का गुण है। सबसे अधिक गुण अञ्जीर अँगूर खूबानी, किशमिश और मुनक्के पाया जाता है। जिन अजीर्ण दूर करने वाली औषधियों का विज्ञापन दिया जाता है, उन में अञ्जीर अधिक परिमाण में डाला जाता है। इसलिये इन फलों या इनके रस को खूब लेना चाहिये।

"यदि हृदयका कार्य धीमा हो या उसमें गर्मी आ गई हो तो उसकी शिकायत दूर करनेके लिये फलों में विशेष गुण होता है। कारण फलोंमें जो नमक और खटाई होती है वह हृदयके कार्यमें एक प्रकारकी सञ्चालन शक्ति उत्पन्न करती है। हृदय फलोंकी चीनी को मामूली चीनीकी अपेक्षा सरलतापूर्व्वक पचा जाता है।

"यदि अजीर्णके रोगीको विशुद्ध फलोंका हलका सा भोजन आठ या दस दिन तक दिया जाय तो रोग बिल्कुल दूर हो जाता है। इसका अनुभव बीसों बार सफलतापूर्व्वक कर लिया गया है। पेटे में एक रस होता है जिसके सहायतासे भोजन हजम हो जाता है। क्योंकि भोजनसे इस रसमें उत्पन्न होनेवाले दुर्गुण दूर हो जाते हैं। जिन आदमीयोंको अजीर्णका विकार हो या जो निर्बल हों उनके लिये उबाले हुए चावल और तले हुए सेव अत्यन्त गुणकारी होते हैं। दूसरा गुणकारी भोजन यह है, कि केलेका गूदा खूब पतला किया जाय और उसमें बालाई मिला दी जाय। दो भाग केला और दो भाग बालाई होनी चाहिये। दोनों चीज़ों को एकमें मिलाकर खाने से बड़ा लाभ होता है।

"फलोंमें इन्द्रिय सुधारकी भी शक्ति है। वह गुरदोंका खराब मैल निकाल डालते हैं। गुरदोंमें यदि मैल जम जाय तो उसे निकालनेके लिये फल बहुत आवश्यक है। इस कामके लिये नारंगी और अंगूर बहुत असर करते हैं। इन फलोंका रस सिर्फ गुरदोंका

तीलकी दूर नहीं करता वरं उनके कार्य्यमें साहाय्य करता और चित्तको प्रसन्न रखता है।

"यह बात ठीक नहीं, कि गठियाके रोगीको फल न खाना चाहिये या खट्टे फलोंसे परहेज़ करना चाहिये। इसके विरुद्ध फलोंकी खटाई इस रोगमें लाभदायक है। यदि गठियाके रोगी को खूब फल खिलाये जायँ तो उसका विकार दूर हो सकता है।

"जो फल खट्टे हों या जिनमें इन्द्रिय-जुलाब लानेकी शक्ति हो, वह रक्तविकार और खुजलीको शीघ्र दूर कर देते हैं। अधिक मांस खानेसे रक्तविकार उत्पन्न हो जाता है जिसे नीबू और तरबूज़ का अधिक व्यवहार दूर कर देता है।

"मनुष्यके शरीरमें एक तरहका नशा उत्पन्न होता है। यह नशा उन लोगोंमें अधिक होता है जो न्यूनाधिक आलस्य या बैठे रहने का जीवन निर्व्वाह करते हैं। उनकी पाचन शक्ति निर्ब्बल होती है, कारण आँतें अपना काम अच्छी तरह नहीं करतीं हृदय में गर्मी बढ़ जाती और मल अच्छी तरह बाहर नहीं निकलता है इसलिये उन के शरीर में अपरिपक्व भोजन इकट्ठा रहता है जो शरीरमें एक प्रकारका परिवर्त्तन पैदा कर देता है, इसके कारण उन लोगोंमें विकलता या पीड़ा उत्पन्न हो जाती है, शिर भारी हो जाता है या शिर पीड़ा होने लगती है या शरीर के किसी दूसरे भागमें पीड़ा उत्पन्न हो जाती है और उन्हें तन्द्रा आने लगती है। यह विकार जो अत्यन्त हानिकारक होता है वह ताज़े या तले हुए फलोंके खानेसे मिट जाता है। ऐसे रोगी को एक दो सप्ताह तक फल अधिक परि माणसे खिलाये जायँ और पानी भी खूब पिलाया जाय। ऐसा करनेसे उसके शरीर का सारा अपरिपक्व भोजन और मल सरलता पूर्व्वक निकल जायगा और वह बिल्कुल स्वस्थ हो जायगा।

शरीरकी कान्ति फल खानेसे विशेषतः नारङ्गीके व्यवहारसे बहुत अच्छी रहती है। कारण इसकी साहाय्यसे रक्तका विशेष परिमाण

दूर हो जाता है। जो लोग फल अधिक खाते हैं, उनका सर्वमात्र गोर चमकदार रहता है मुखपर दाग़ और फुन्सियां उत्पन्न नहीं होतीं।

रोगीके शरीरमें रक्तकी कमी चाहे किसी कारण से हुई हो, फलों के खाने से दूर हो जाती है और अच्छा रक्त उत्पन्न होता है। केलेमें यह गुण बहुत अधिक पाया जाता है। बच्चोंमें रक्त की जो कमी उत्पन्न होती है उस की प्रधान औषधि फलों का व्यवहार है।

"मोटाई एक प्रकार का रोग है। जो लोग अधिक मोटे हों, उनकी मोटाई दूर करने और उनमें विहित बल उत्पन्न करनेके लिये फल बहुत उपयोगी होते हैं। खट्टे फल या उन का रस ऐसी अवस्थामें अधिक व्यवहार करना चाहिये। प्रति दिन नीबू या नारङ्गी के रस के दो तीन ग्लास व्यवहार करने से मुटाई दूर हो बल उत्पन्न होता है। धमनियोंकी निर्बलता का उत्तम प्रतिकार यह है कि फलोंका व्यवहार अधिक किया जाय। विशेषतः ताज़े पके हुए अंगूर सेव नासपाती केला और खजूरका व्यवहार बहुत अच्छा है कारण इनमें चीनी अधिक होती है और शीघ्र हज़म होकर शरीरकी नसों में पहुंच जाती है। इन के सहारामें गया हुआ बल शरीरमें फिर आ जाता है। जिन रोगियोंको पेचिश हो गई हो, उनको फल अधिक परिमाण से खाना चाहिये। यदि यह रोग बढ़ गया हो, तो खजूर और अञ्जीरका व्यवहार करें।

"अंगूर का रस बहुत अच्छा और चमत्कारक होता है। इसमें जो मिठाई पायी जाती है वह सरलतापूर्वक हज़म हो जाती है। अंगूरमें जितना कार्बनिक एसिड अधिक लाभदायक होता है। कार्बनिक एसिडको अपेक्षा ग्राम अंगूरका तेल या खटाई अधिक लाभदायक होती है। जिन लोगोंका शरीर घटने लगे या जो दुबले होते जाते उनको अंगूरका रस अवश्य व्यवहार करना चाहिये। इसके साथ जुड़ीका रस भी व्यवहार किया जाता है। अंगूर का

तेल अजीर्ण भी दूर करता है। इसे काष्टर आइलके स्थानमें व्यव हार करना बहुत अच्छा है। इसे चाहे खाली व्यवहार करो या तरकारीके साथ। जो लोग इसे खाली व्यवहार न कर सकते हों, उनको चाहिये कि वह इसे नारङ्गीके रस या किसी दूसरे फलके रसमें मिला कर व्यवहार करें।

"यदि मांस खाने की आदत न पड़गई हो तो बच्चों का उपयोगी भोजन मांस नहीं, किन्तु फल होता है। प्रत्येक अवस्थाके बालक के लिये फलोंसे अच्छा दूसरा कोई भोजन नहीं। बच्चोंको जिन औषधियों की आवश्यकता है वह भी फलों से ही तय्यार की जाती हैं। बच्चे मिठाई की अपेक्षा फलोंको अधिक पसन्द करते और बड़े प्रेमसे खाते हैं।

"पश्चिमीय फ्रान्स दक्षिणीय जर्मनी और स्विट्जरलैण्डमें एक औषधिका प्रसन है, जिसे अङ्गूरी दवा कहते हैं। यह औषधि अजीर्ण मन्दाग्नि और हृदयके विकारमें रामबाण प्रमाणित हुई है इन रोगोंमें डेढ़ या दो और कभी कभी तीन सेर तक प्रति दिन अँगूर खाना चाहिये। यदि किसीको क्षयी रोग लग जाय तो उसके लिये यह औषधि रामबाण है और गुरदे और फेफड़ेके रोगों में भी यह औषधि लाभदायक प्रमाणित हुई हैं।

"यह बात दावेके साथ कही जाती है यदि मनुष्य सदा भोजन के साथ फलोंका व्यवहार करता रहे, तो वह बहुत कम बीमार होगा रोगों का प्राबल्य कम हो जायगा और उनके सारे रोग दूर हो जायँगे। कारण फलोंमें प्राकृतिक रूपसे कोई हानि कारक वस्तु नहीं होती। यदि फलोंके साथ दूध और मक्खनका व्यवहार किया जाय तो और अधिक लाभ हो। इस प्रकारका भोजन शरीर पालता बल पहुँचाता और भूख बढ़ाता है। इसमें कोई सन्देह नहीं, कि फल खाने वाले मांस खाने वालोंसे जीवन के प्रत्येक कार्य में अधिक सफलता प्राप्त करते देखे गये हैं। फल

ग्रामके वासियोंमें बुढ़ापे तक चुस्ती, फुरती और स्वास्थ्यकी कमी नहीं होती।"

तय्यार किये हुए खाने योग्य पदार्थ।

मुनियोंने जिन पदार्थों में जो गुण कहे हैं उन पदार्थों के बनाये हुए पथ्यों में भी वही सम्पूर्ण गुण होते हैं—यह सामान्यता से कहा गया है। किसी किसी पथ्यमें संस्कार-भेद से दूसरे गुण भी हो जाते हैं जैसे कि पुराने चावलों का भात हलका होता है, परन्तु वही शालि चावलों का भात चिकना नहीं और विशेष भारी होता है। कहीं संयोग (मिलने) के प्रभाव से गुणों में फर्क हो जाता है। जैसे कि दूध पथ भारी होता है और घी भी भारी होता है परन्तु वही दूध पथ अगर घी में बनाया गया हो तो हलका और हितकारी होता है। इसी कारण नीचे रोजमर्रे काम में आने वाले कुछ तैयार किये हुये यानी पकाये हुए पदार्थों के गुण लिखते हैं —

भात।

अग्निकारक, पथ्य, तृप्तिदायक रुचिकारक और हलका होता है। लेकिन बिना धोये हुए चावलों का बिना मांड़ निकाला हुआ और ठण्ढा भात भारी रुचिकारक और कफकारक होता है।

दाल।

मूँग अरहर, चना और मसूर आदि की दाल जो नमक मिर्च हल्दी हींग आदि के साथ जल में पकाई जाती है वह हितकारी

रूखी और विशेषकर शीतल होती है। भुनी हुई बिना छिलकों की दाल अत्यन्त हलकी होती है।

खिचड़ी।

दाल चाँवल मिला कर जो खिचड़ी जलमें पकाई जाती है वह वीर्य्यवर्द्धक, बलदायक भारी कफ और पित्त को पैदा करनेवाली, दुर्जर और मलमूत्र करनेवाली होती है।

खीर।

चतुर मनुष्य अध औटे दूध में घी में भुने हुए चाँवल डाल कर पकावे जब चाँवल पक जायँ तब साफ़ सफ़ेद बूरा और घी डाले यही उत्तम खीर है। खीर दुर्जर पुष्टिकारक और बलदायक होती है। बहुत ही उत्तम मनमोहन खीर बनाने की विधि आगे लिखी है।

सेमई।

तृप्तिकारक बल बढ़ानेवाली भारी पित्त और वातनाशक, मल के रोकने वाली सन्धानकारक और रुचि को उत्पन्न करनेवाली होती हैं; मगर इन्हें अधिक न खाना चाहिये।

पूरी।

पुष्टिकारक, वृष्य बलवर्द्धक, अत्यन्त रुचिकारक ग्राही पाक में मधुर और त्रिदोष नाशक होती है। बाज़ार की पूरियाँ इस के विपरीति बहुत ही नुक़सानमन्द होती हैं।

कचौरी।

भारी स्वादिष्ट, चिकनी और बलकारी होती है। पित्त और खून को बिगाड़ती है और आँखों की रोशनी को कम करती है।

तासीर में गरम और बादी नाशक है, अगर कचौरी घी में बनाई जाय तो आँखों के लिये फायदेमन्द होती है और रक्तपित्त को नाश करती है।

बड़े।

उड़द की पिट्ठी में नोन, हींग और अदरख मिला तेल में पका कर जो बड़े बनाये जाते हैं वह बलदायक, पुष्टिकारक, वीर्यवर्द्धक वायुनाशक और रुचिकारक होते हैं विशेष करके मलभेदी रोगियोंको मुफ़ीद दस्तावर, कफकारी और जिनको अग्निदीप्त है उन को उत्तम होते हैं। मूँग के बड़े छाछ में भिगोकर सेवन करने से हलके और शीतल होते हैं बल्कि संस्कार के प्रभाव से त्रिदोष नाशक और हितकारी होते हैं।

बड़ी।

उड़द की पिट्ठी में हींग नोन और अदरख मिलाकर कपड़े पर बड़ियाँ तोड़ कर सुखा ले, पीछे तेल या कढ़ी में डाल कर पकावे। इन बड़ियों में उड़द के बड़ों के समान ही गुण होते हैं।

पेठे की बड़ियाँ भी गुण में बड़ोंके समान होती हैं विशेषता यही है कि रक्तपित्त नाशक और हलकी होती हैं।

मूँग की बड़ियाँ -रुचिकारी हलकी और मूँगकी दाल के समान गुणवाली होती हैं।

कढ़ी।

पाचक रुचिकारक हलकी अग्निप्रदीपक और कुछ कुछ पित्त को कुपित करने वाली कफ बादी और मलके अवरोध को नष्ट करनेवाली होती है।

पकौड़ी।

बेसन की पकौड़ियाँ बनाकर जो कढ़ी में डाली जाती हैं वे रुचिकारी विशेषी बलदायक और पुष्टिकारक होती हैं।

बूँदीके लड्डू।

इसके पाकी, त्रिदोषनाशक स्वादिष्ट रुचिकारक आँखों को हितकारी, ज्वरनाशक बलदायक और तृप्तिकारक होते हैं।

मोतीचूरके लड्डू।

बलकारक, हलके शीतल कुछ वायुकारक, विष्टम्भी, ज्वरनाशक तथा पित्तरक्त और कफनाशक होते हैं।

जलेबी।

पुष्टिकारक, कान्तिकारक, बलदायक, धातुवर्द्धक वृष्य रुचिकारी और शीघ्र तृप्तिकारक होती है। इसको हाथ से बनाना ठीक है। हलवाइयों की जलेबियों में बहुत से दोष होते हैं।

काँजी।

रुचिकारक पाचक, अग्निदीपन करनेवाली पेट का दर्द, अजीर्ण और मलबन्ध नाशक है और कोठेको अत्यन्त शुद्ध करने वाली है।

तिलकुट।

तिलों को कूट कर उस में गुड़ आदि मिलाते हैं उसे ही तिल कुट कहते हैं। तिलकुट मलकारक वृष्य, वातनाशक, कफ और पित्तकर्त्ता पुष्टिदायक, भारी चिकना और पेशाब की अधिकता को नाश करने वाला है।

खील।

छिलकों सहित जो चावल भाड़में भूने जाते हैं उन को लाजा या खील कहते हैं। खीलें—मीठी शीतल हलकी अग्नि प्रदीपक, मल और मूत्र को कम करनेवाली, रूखी और बलदायक होती हैं तथा पित्त कफ, वमन (कय होना) अतिसार, दाह खूनफिसाद प्रमेह मेद, और प्यास को नाश करती हैं।

सफ़ेद बूरा, नोन स्वल्प थोड़ा सा कपूर और गोलमिर्च डालो। इसी को आम का प्रपानक या पना कहते हैं। यह श्रेष्ठ पना भी भीमसेन ने ही निकाला था। यह पना तत्काल तृप्ति करनेवाला है।

नीबू का पना।

एक भाग नीबू के रस में छः भाग चीनी का शरबत डालो। पीछे एक लौंग दो चार गोलमिर्च डालो। इसी को नीबू का पना कहते हैं। यह पना उत्तम, अग्नि को दीप्त करनेवाला और रुचिकारी है। भोजन के पीछे पीने से सम्पूर्ण आहारको पचा देता है।

मनमोहन खीर।

दूध निखालिस ।४	चाँदी के वरक़ १० माशे
चावल बढ़िया ।	किशमिश २ तोले
चीनी सफ़ेद ।॥	मखाने कतरी हुई गिरी १ तोले
इलायची के दाने ६ माशे	पिस्ता कतरे हुए १॥ तोले *
पक्का केवड़ा ६ माशे	बादाम की साफ़ गिरी २ तोले

पहिले दूध औटाओ। इसके बाद चावल उसमें छोड़ दो और कलछी से चलाते रहो। जब चावल गलजाय, तब उसमें किशमिश गिरी पिस्ता बादाम की गिरी और इलायची डाल दो। घुटजाने पर नीचे उतार लो और चीनी भुरभुरा के पक्का केवड़ा मिला दो। फिर उसे चाँदी की रकाबियों या कलई की हुई थालियों में निकाल लो और ऊपर से चाँदी के वरक़ चिपका दो। यह खीर अत्यन्त पुष्टिदायक और वीर्य का बढ़ानेवाली है।

---

* [illegible]

दूध का वर्णन।

दूध इस लोक का अमृत है।

ईश्वर ने अपनी अनुपम सृष्टिमें जीवधारियों की प्राणरक्षाके लिये फल फूल शाक-पात और अनाज आदि जितने उत्तमोत्तम पदार्थ बनाये हैं उनमें "दूध" सर्व्वश्रेष्ठ है। दूध समस्त जीवधारियों का जीवन और सब प्राणियों के अनुकूल है। बालक जब तक अन्न नहीं खाता और जल नहीं पीता तब तक केवल दूध के आश्रय से ही बढ़ता और जीता रहता है। इसी कारण से संस्कृत में दूध को "बालजीवन" भी कहते हैं। बालकों को ज़िन्दा रखने, निर्बलों को बलवान करने जवानों को पहलवान बनाने, बूढ़ोंको बुढ़ापे से निर्भय करने रोगियों को रोग मुक्त करने और कामियों की काम वासना पूरी करने की जैसी शक्ति दूध में है वैसी और किसी चीज़ में नहीं है। यह बात निश्चित रूप से मान ली गयी है कि दूध के समान पौष्टिक और गुणकारक पदार्थ इस भूतल पर दूसरा नहीं है। सच पूछो तो दूध इस मृत्युलोक का "अमृत" है। जो मनुष्य बचपन से बुढ़ापे तक दूध का सेवन करते हैं वे निस्सन्देह, शक्तिशाली बलवान्, वीर्यवान् और दीर्घजीवी होते हैं।

बाजारू दूध साक्षात विष है।

प्राचीनकाल में इस देश में गोवंश की खूब उन्नति थी, घर घर गौएँ रहती थीं। जिस घर में गाय नहीं रहती थी वह घर मनहूस

समझा जाता था। गृहस्थ गैय्या परित्याग करते ही गौ का रक्षण करना अपना पहिला धर्म समझते थे। उस ज़माने में यहां गोदुग्ध इतनी अधिकता से मिलता था, कि लोग इसको बेचना बुरा समझते थे और गांव गांव में राहगीरों या अतिथियों को मनमाना दूध पिला कर आतिथ्य सत्कार किया करते थे। यह बात राजपूताना प्रान्त के कितने ही गांवों में अब तक पाई जाती है। जैसलमेर और सिन्ध के दर्मियान के गांव गंवईवाले अब भी दूध बेचना बुरा समझते हैं। सन्ध्या समय जो कोई जिस गृहस्थ के घर पर विश्राम करने को जा पहुंचता है, उसका दूध से ही आतिथ्य सत्कार किया जाता है। जो बात आजकल भारत के किसी किसी कोने में पायी जाती है, वही किसी ज़माने में सारे हिन्दुस्थान में थी। उस समय के धनी और निर्धन सब को दूध इफ़रात से मिलता था। इसी वजह से उस समय के मनुष्य हृष्ट पुष्ट, दीर्घकाय और बलवान होते थे। लेकिन जब से इस देश में विधर्मी और गो भक्षकों का राज होने लगा तबसे गोवंश का नाश होना आरम्भ हुआ। गोवंश के दिन प्रतिदिन घटते जाने से अब वह समय आ गया है, कि भारतके हरेक नगर में रुपये का आठ सेर से अधिक दूध नहीं मिलता। जिसमें भी कलकत्ता बम्बई और कोटा आदि नगरों में तो दूध इस समय रुपये का चार सेर भी मुश्किल से मिलता है। जो दूध रुपये का चार सेर मिलता है वह भी ठीक नहीं होता। उसमें आधे से अधिक जल मिला रहता है। इसके सिवा दूकानदार लोग दूध में और भी कितनी ही मिला दिया करते हैं जिससे स्वास्थ्यलाभ होने के बदले मनुष्य रोगग्रस्त होने लगते हैं। सच बात तो यह है कि इस प्रकार दूध में ही आजकल अनेक नये रोग पैदा कर दिये हैं।

आजकल जो दूध बाज़ारों में हलवाइयों की दुकानों पर मिलता है वह सर्वथा निकम्मा और रोगों का खज़ाना होता है। दूध दुहने वाले आदि मैले बिना मले धोये कुचैले बरतनों में दूध को दुह लेते हैं।

ग्वाले या हलवाई उसमें जैसा पानी हाथ लगता है वैसा ही मिला देते हैं। दूसरे जो दूध का व्योपार करते हैं वे गाय भैंसों के स्वास्थ्य की ओर ज़रा भी ध्यान नहीं देते और रोगीले जानवरों का भी दूध निकालते और बेचते चले जाते हैं। जानवरों के रहने चरने के स्थान और उनके स्वास्थ्य की ये लोग ज़रा भी परवा नहीं करते। जब आजकल बाज़ार में दूध का यह हाल है तब हमें स्वच्छ पवित्र सुधा समान दूध कहाँ से मिल सकता है? ऐसे दूध से तो किसी उत्तम कुएँ का जल पीना ही लाभदायक है। आजकल बाज़ार का दूध पीना और रोग मोल लेकर मृत्यु मुख में पड़ने की राह साफ़ करना एक ही बात है। जिस दूध को हमारे शास्त्रकार "अमृत" लिख गये हैं वह यह बाज़ारू दूध नहीं है। इसे तो यदि हम साक्षात् "विष" कहें तो भी अत्युक्ति न समझनी चाहिये।

बाज़ारू दूध बीमारियों की खान है।

जो दूध रूपी अमृत को पान करके दीर्घजीवी निरोग और बलवान् होना चाहते हैं, उन्हें बाज़ारू दूध भूल कर भी न पीना चाहिये। सिर्फ़ उन दूकानों का दूध पीना चाहिये जिनके यहाँ निरोग जानवरों का दूध आता है, जो दूध दुहने, रखने आदि में हर तरह सफ़ाई का ध्यान रखते हैं और जो जानवरों के रहने का स्थान साफ़ एवं हवादार रखते हैं। कलकत्ते में जो दूध मिलता है वह ऐसा ख़राब है कि उसके दुर्गुण लिखते हुए लेखनी काँपती है। कलकतिये ग्वाले स्थान की कमी के कारण गायों को ऐसे स्थानों में रखते हैं कि बेचारी जब तक कसाई के हवाले नहीं की जातीं सारी ज़िन्दगी घोर दुःख भोगती हैं। दूसरे जिस विधि से दूध निकाला जाता है वह महाघृणित है। जिनको अपने स्वास्थ्य का ज़रा भी ध्यान हो उनको ऐसा दूध कभी न पीना चाहिये क्योंकि ऐसे बाज़ारू दूधों से क्षय राजयक्ष्मा जलज्वर अतिसार शीतज्वर हैज़ा आदि

रोग फैलते हैं। जिन बच्चों को ऐसा खराब दूध पिलाया जाता है वह घुल-घुल कर लकड़ी हो जाते हैं और अपने माता पिताओं की गोद खाली करके दूसरी दुनिया के राही होते हैं। पीछे माता पिता रोते और कलपते हैं मगर यह नहीं समझते कि हमने ही स्वयं अपने नन्हे नन्हे बालकों को दूधरूपी प्रत्यक्ष विष पिला पिला कर मार डाला है।

गोरक्षा बहुत ही जरूरी है।

अव्वल तो आजकल अच्छा दूध मिलता ही नहीं, और जो मिलता है वह इतना महँगा होता है कि धनियों के सिवा गरीब और साधारण अवस्था के लोग उसे खरीद ही नहीं सकते। दूध घी की कमी के कारण से ही आजकल की भारत सन्तानें अल्पायु अल्पकाय हतवीर्य और निर्बल होती हैं। हिन्दूमात्र का ही नहीं बल्कि भारतवासीमात्र का कर्त्तव्य है कि वह गोवंश की रक्षा और उसकी वृद्धि के उपाय करें अन्यथा थोड़े दिनों में यह श्लोक पूर्णरूप से चरितार्थ हो जायगा —घृतं न श्रूयते कर्णे दधि स्वप्ने न दृश्यते। दुग्धस्य तु कथा नास्ति तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्। यानी लोग कहने लगेंगे कि हमने तो घी का नाम भी नहीं सुना और दही को स्वप्न में भी नहीं देखा इत्यादि।

अब भी समय है कि भारतवासी विशेषकर हिन्दू जो गौ को माता से भी बढ़कर मानते हैं और उसके रोमरोम में देवताओं का वास होना समझते हैं कृष्ण को साक्षात् भगवान् मानते हैं और उनके उपदेशों को सब से बढ़ चढ़कर समझते हैं गोरक्षा की ओर ध्यान दें तथा नगर नगर और गांव गांव में गोशालाएं स्थापित करें; गौओं को कसाइयों के हाथों में जाने से रोकें और जो नीच लालची हिन्दू ऐसा घृणित काम करें उन्हें जातिच्युत कर दें और उनसे रोटी बेटी और खान-पान का सम्बन्ध तोड़ दें तो निस्सन्देह गोवंश

की रक्षा होने से उनको दूध घी बहुतायत से मिल सकेगा, उनके देश में अनाज की पैदावार अति से अधिक हो जायगी अन्यथा कोई समय ऐसा आवेगा जब हिन्दुओं को दूध ही नहीं बल्कि अन्न भी न मिलेगा और उनकी भावी सन्तान अन्न की कमी के कारण, अकाल मृत्यु के पञ्जे में फँसकर शायद भारत से हिन्दू जाति का नाम ही लोप कर देगी।

गाय के दूध घी, मक्खन और माठे से हमलोग पलते हैं और रोग रूपी राक्षसों के पञ्जा से छुटकारा पाते हैं। गाय का गोबर ही हमारे देश में खेती के लिये अच्छे खाद का काम देता है। गाय के चमड़े से हम लोगों के पाँवों की रक्षा होती है। गाय के दूध, घी मक्खन आदि से कितनी ही जटिल और असाध्य बीमारियाँ आराम होती हैं।

जिस गोवंश पर हमारा और हमारी भावी सन्तानों का जीवन निर्भर है, उसकी रक्षा और वृद्धि का उपाय न करना अपने लिये भावी आपत्ति की राह साफ करना और अपने तईं मृत्यु मुख में डालने की तय्यारी करना नहीं तो और क्या है? यदि हम लोग अपने आप गोवंश की रक्षा पर कमर कस लें; तो मुसल्मान हमारा कुछ भी बिगाड़ नहीं कर सकते बल्कि समय पाकर वे हम को सहायता देने लगेंगे और इस काम में भारतगवर्नमेण्ट की सहायता की तो कुछ ज़रूरत ही न पड़ेगी। लेकिन जो आप कुछ नहीं कर सकते केवल दूसरों का आश्रय ताकते हैं उनसे कुछ भी नहीं हो सकता और उनको कोई सहायता भी नहीं देता। हमारा इस लेख को इतना बढ़ाने का विचार न था किन्तु यह हमारी इच्छा से अधिक बढ़ गया। अब हमारे पास इसे और बढ़ाने को स्थान नहीं है। अक्लमन्दों को इशारा ही काफ़ी होता है। यदि हिन्दू लोग ऐसे समय में जब कि उनके सिर पर एक समदर्शी और न्यायशीला गवर्नमेण्ट का हाथ है कोई काम गोवंश की रक्षा और वृद्धि का न

कर सकेंगी तो फिर क्या कर सकेंगी? ऐसा रामराज्य और सुयोग फिर फिर न मिलेगा। उन्हें यह भूल कर भी न कहना चाहिये, कि राजा स्वयं गोभक्षी है तब हम क्या कर सकते हैं। राजा निस्सन्देह गोभक्षक है, किन्तु उसने हम लोगों को हमारे धर्म की रक्षा का पूर्णाधिकार दे रक्खे हैं। हम कानून को मानते हुए—उसकी सीमा के अन्दर—गोवंश की भलाई के बहुत कुछ काम कर सकते हैं। गोरक्षा पर भारतवासियों को, खास कर हिन्दुओं को, विशेष रूप से ध्यान देना चाहिये क्योंकि उनके करने योग्य कामों में गोरक्षा सब से अधिक ज़रूरी है।

दूध के गुण।

हम ऊपर दूध की बहुत कुछ तारीफ़ लिख आये हैं किन्तु नीचे हम शास्त्रानुसार उसके लाभ और भी दिखाना चाहते हैं। आजकल के लोग कमज़ोरी मिटाने के लिये वैद्य हकीमों और डाक्टरों की शरण जाते हैं, उनकी खुशामद करते हैं और उनके आगे भेंट पर भेंट धरते हैं तोभी अपने मन की मुराद नहीं पाते। इसका यही कारण है कि वे असल ताक़त लानेवाली चीज़ की ओर ध्यान नहीं देते और अगट सगट औषधियों को खाकर अपने नई नई रोगों में फंसा लेते हैं। जो चीज़ उनके लिये अव्यर्थ महौषधि है जो उनकी कमज़ोरी खोने में रामबाण का काम कर सकती है उसकी ओर उनकी नज़र ही नहीं जाती।

प्रिय पाठको! संसार में जितनी धातुपौष्टिक बलवीर्य्यवर्द्धक, बुढ़ापे और बीमारियों को जीतनेवाली एवं स्त्री प्रसङ्ग की शक्ति बढ़ानेवाली दवाइयां हैं उनमें 'दूध' ही प्रथम स्थान पाने योग्य है। राजसभा के भूषण कविश्रेष्ठ वैद्य शिरोमणि,पण्डितवर लोलिम्बराज महाशय अपनी भाषा में कहते हैं —

सौभाग्य पुष्टि बल शुक्र विवर्धनानि ।
किं सन्ति नो भुवि बहूनि रसायनानि ॥
कन्दर्पवर्धिनी परन्तु सिताज्ययुक्ता—
दुग्धादृते न मम कोऽपि मतः प्रयोग ॥

हे कन्दर्प को बढ़ानेवाली ! इस पृथ्वी पर सौभाग्य, पुष्टि, बल और वीर्य बढ़ानेवाली अनेक औषधियाँ हैं मगर मेरी राय में "घी और मिश्री मिले हुए दूध" से बढ़कर कोई नहीं है।

कोकशास्त्र में कोक के रचयिता "कोका" पण्डित ने भी लिखा है —

धातुकरन भार बलकरन माहि पूछे जो कोय ।
"पय" समान या जगत में द नहीं दूसर कोय ॥

भावप्रकाश में सामान्यता से दूध की गुणावली इस प्रकार लिखी है —

दुग्ध सुमधुर स्निग्ध वातपित्त हर सरम् ।
सद्य शुक्रकरशीतसात्म्यसर्वशरीरिणाम् ॥
जीवन बृंहण बल्य मेध्य वाजीकर परम् ।
वयस्थापनमायुष्य सन्धिकारि रसायनम् ।
विरेकवान्तिबस्तीना सम्यमोजाविवर्द्धनम ॥

'दूध—मीठा चिकना बादी और पित्त को नाश करनेवाला दस्तावर वीर्य को जल्दी पैदा करनेवाला शीतल सब प्राणियों के अनुकूल, जीव रूप पुष्टि करनेवाला बलदायक बुद्धि को उत्तम करनेवाला अत्यन्त वाजीकरण आयु को स्थापन करनेवाला आयुष्य सन्धानकारक, रसायन और वमन विरेचन तथा बस्ति क्रिया के समान ही ओज बढ़ानेवाला है।" उसी ग्रन्थ में और भी लिखा है —"जीर्णज्वर मानसिक रोग, उन्माद शोष मूर्च्छा भ्रम संग्रहणी पीलिया दाह प्यास हृदय रोग शूल उदावर्त, गोला

वस्तिरोग, बवासीर, रक्तपित्त अतिसार, योनिरोग, परिश्रम, ग्लानि, गर्भस्राव इनमें मुनियों ने दूध सर्वदा हितकारी कहा है। और भी लिखा है कि बालक, बूढ़े घाववाले कमज़ोर, भूख या मैथुन से दुर्बल हुए मनुष्य के लिये दूध सदा अत्यन्त लाभ दायक है।

वैद्यवर वाग्भट ने लिखा है —

स्वादु पाकरस स्निग्धमोजस्य धातुवर्द्धनम्।
वातपित्तहर वृष्य श्लेष्मैल-गुरुशीतलम् ॥

'दूध पाक में स्वाद, स्वाद रस से संयुक्त चिकना पराक्रम बढ़ाने वाला वीर्य्य की वृद्धि करनेवाला, बादी और पित्त को हरनेवाला, वृष्य कफकारक, भारी और शीतल होता है।"

इसी भाँति समस्त शास्त्रों में दूध के गुण गाये गये हैं। वैद्यक शास्त्र में गाय भैंस बकरी, भेड़ी ऊँटनी, स्त्री और हथनी आदि आठ प्रकार के दूध लिखे हैं। हम सब तरह के दूधों का संक्षिप्त वर्णन करके इस लेख को समाप्त करेंगे।

गाय का दूध।

आठ प्रकार के दूधों में गाय का दूध सब से उत्तम समझा गया है। वाग्भट नामक ग्रन्थ के रचयिता वैद्यवर वाग्भट महोदय लिखते हैं —

प्रायः पयोऽत्र गव्य तु जीवनीय रसायनम्।
क्षत क्षीण हितं मेध्य बल्य स्तन्यकर परम् ॥
श्रम भ्रम मदालक्ष्मी श्वासकासातितृट्क्षुधः।
जीर्णज्वर मूत्रकृच्छ्र रक्तपित्त च नाशयेत् ॥

सब तरह के दूधों में गाय का दूध अत्यन्त बल बढ़ानेवाला और रसायन है घाव से दुःखित मनुष्य को हितकारी है पवित्र है बल बढ़ानेवाला है स्त्रियों के स्तनों में दूध पैदा करने वाला है भर

है, और यकाई भ्रम, मद, दरिद्रता, श्वास, खाँसी अति प्यास और भूख को शान्त करता तथा जीर्णज्वर मूत्रकृच्छ (सोज़ाक) और रक्तपित्त को नाश करता है। भावप्रकाश में लिखा है —"गाय का दूध विशेष करके रस और पाक में मीठा शीतल दूध बढ़ानेवाला वात पित्त और खून विकार को नाश करनेवाला, वात आदि दोषों, रस रक्त आदि धातुओं मल और नाड़ियों को गीला करनेवाला तथा भारी होता है। गाय के दूध को जो मनुष्य हमेशा पीते हैं उनके सम्पूर्ण रोग नाश हो जाते हैं, और उन पर बुढ़ापा अपना दखल जल्दी नहीं जमा सकता।

'ख़वासुल अदविया" यूनानी चिकित्सा या हिकमत का निघण्टु है। उसमें लिखा है — गाय का दूध किसी क़दर मीठा और सफ़ेद भगन्नुर है। वह सिल तपेदिक और फेफड़े के ज़ख़म को मुफ़ीद है तथा गम—शोक—को दूर करता और ख़फ़क़ान—पागल पन—रोग में फ़ायदा करता, मैथुन-शक्ति बढ़ाता और चमड़े की रङ्गत साफ़ करता शरीर को मोटा करता, तबियत को नर्म करता दिल दिमाग़ को मज़बूत करता मनी—वीर्य—पैदा करता और जल्दी हज़म होता है।"

इस नमूने के तौर पर गाय के दूधसे आराम होनेवाले चन्दरोग लिख कर बताते हैं। इनके सिवा और भी बहुत से रोग गोदुग्ध से आराम होते हैं। मुजर्र्बात अकबरी इलाजुलगुरबा आदि आधु निक ग्रन्थों तथा प्राचीन वैद्यकशास्त्र में और भी बहुत से ऐसे तरीक़े लिखे हैं जिन को हम विस्तारभय से यहाँ नहीं लिख सकते।

गाय के दूध से रोग नाश।

गाय के दूध में बराबर घी और मधु मिलाकर पीने से या घी और चीनी मिला कर पीने से बदनमें ख़ूब ताक़त आती है एवं बल, वीर्य्य और पुरुषार्थ इतना बढ़ता है कि लिख नहीं सकते।

आदि न करना चाहिये। कोई कोई ऐसा कहते हैं, कि
के साथ भोजन करने से पसीना हो जाता है और नींद

४—दिनमें जो दाह करनेवाले पदार्थ खाये पिये हों, तो
पैदा हुए दाह की शान्ति के लिये रात में नित्य दूध पीना
जिनकी अग्नि तेज है उनको कमजोरोंको, बूढ़ोंको, और
दूध अत्यन्त हितकारी पथ्य और तत्काल वीर्य बढ़ानेवाला है।

५—जिस दूध का रङ्ग बदल गया हो जिस का स्वाद
गया हो, जो खट्टा हो गया हो जिस में बदबू आती हो
गया हो या जिसमें नमक वगैर मिल गया हो उस दूध
पीना चाहिये, क्योंकि ऐसा दूध पीनेसे कुष्ठ आदि रोग हो

६—बालकों को जब गाय का दूध पिलाना हो, तो उस में
पानी मिला कर औटाना चाहिये और साथ ही जरा सी खाँड़
मिला देनी चाहिये, क्योंकि माके दूध की अपेक्षा गाय का
फीका होता है।

७—जिस दूध को दुहे हुए अधिक देर हो गयी हो, वह
दूध बिना गरम किये कभी न पीना चाहिये।

८—बालकों को Feeding bottles यानी दूध पिला
शीशियों से कदापि दूध न पिलाना चाहिये। यदि किसी
पिलाना ही पड़े तो दूध पिलाकर हर बार गरम जल से
कर लेना चाहिये। आज-कल बहुत से लोग विलायती
अपने बालकों को विलायती दूध के डिब्बों का दूध
मगर यह काम भी हानिकारक है।

है, और थकाई श्रम, मद दरिद्रता, श्वास, खांसी अति प्यास और भूख को शान्त करता तथा जीर्णज्वर मूत्रकृच्छ (सोज़ाक) और रक्तपित्त को नाश करता है। भावप्रकाश में लिखा है —"गाय का दूध विशेष करके रस और पाक में मीठा शीतल, दूध बढ़ानेवाला वात पित्त और खून विकार को नाश करनेवाला, वात आदि दोषों रस रक्त आदि धातुओं, मल और नाड़ियों को शीतल करनेवाला तथा भारी होता है। गाय के दूध को जो मनुष्य हमेशा पीते हैं उनके सम्पूर्ण रोग नाश हो जाते हैं, और उन पर बुढ़ापा अथवा दखल जल्दी नहीं जमा सकता।

'मखजनुल अदविया' यूनानी चिकित्सा या हिकमत का निघण्टु है। उसमें लिखा है —'गाय का दूध किसी क़दर मीठा और सफ़ेद मगज़र है। यह सिल तपेदिक और फेफड़े के ज़ख्म को मुफ़ीद है तथा ग़म—शोक—को दूर करता और खफ़क़ान—पागल-पन—रोग में फ़ायदा करता, मैथुन शक्ति बढ़ाता और चमड़े की रङ्गत साफ करता शरीर को मोटा करता तबियत को नम करता दिल दिमाग़ को मज़बूत करता, मनी—वीर्य—पैदा करता और जल्दी हज़म होता है।

हम नमूने के तौर पर गाय के दूधसे आराम होनेवाले चन्दरोग लिख कर बताते हैं। इनके सिवा और भी बहुत से रोग गोदुग्ध से आराम होते हैं। मुजर्बात अकबरी इलाजुलगुरबा आदि आधुनिक ग्रन्थों तथा प्राचीन वैद्यकशास्त्र में और भी बहुत से ऐसे तरीके लिखे हैं जिन को हम विस्तारभय से यहां नहीं लिख सकते।

गाय के दूध से रोग नाश।

गाय के दूध में नाबराबर घी और मधु मिलाकर पीने से या घी और चीनी मिला कर पीने से बदन में खूब ताक़त आती है एवं बल वीर्य और पुरुषार्थ इतना बढ़ता है कि लिख नहीं सकते।

जिस मनुष्य की आंख में ललाम रहती हो, यदि वह नरम कपड़े की कई तह करके उसे गाय के दूध में तर करके आंखों पर रक्खे और ऊपर से फिटकरी पीस कर पट्टी पर बुरक दे तो ४।६ दिनों में नेत्र ललाम कम हो जाती है।

गाय का दूध औटा कर गरम गरम पीने से हिचकी आराम हो जाती है।

गाय के दूध को गरम करके उसमें मिश्री और काली मिर्च पीस कर मिलाने और पीने से जुकाम में बहुत लाभ होते देखा गया है।

गाय के दूध में बादाम की खीर पका कर, ३।४ दिन खाने से आधासीसी या आधे सिर का दर्द आराम हो जाता है।

अगर लू की गरमी से सिर में दर्द हो तो गाय के दूध में रुई का मोटा फाहा भिजोकर सिर पर रखने और उसे बराबर दूध से तर करते रहने से फायदा होता है किन्तु सन्ध्या समय सिर धोकर गाय का मक्खन मलना ज़रूरी है।

धतूरे के विष में गाय का दूध थोड़ी चीनी मिलाकर पीने से लाभ होता है।

अगर किसी तरह भोजन के साथ कांच का सफूफ (चूरा) खाने में आजाय तो गाय का दूध पीने से बहुत लाभ होता है।

अशुद्ध गन्धक के विष में, गाय के दूध में घी मिलाकर पिलाने से गन्धक का विष उतर जाता है।

गाय के दूध में सोंठ घिसकर गाढ़ा गाढ़ा लेप करने से अत्यन्त प्रबल सिर दर्द भी आराम हो जाता है।

गायोंकी किस्मोंके अनुसार दूधके गुण।

कोई गाय काली, कोई पीली, कोई लाल और कोई सफ़ेद होती है। मतलब यह है कि जितने प्रकार की गायें होती हैं उन के उतने ही प्रकार के दूध होते हैं। यानी रङ्ग-रङ्गकी गायोंके दूध के गुण भी भिन्न भिन्न होते हैं। अत हम पाठकों के लाभार्थ नीचे सब तरह की गायों के दूध के गुणावगुण खुलासा लिखते हैं।

काली गायका दूध।

काली गाय का दूध विशेष रूप से वातनाशक होता है। और रङ्ग की गायों की अपेक्षा काली गाय का दूध गुण में श्रेष्ठ समझा जाता है। जिन को वात रोग हो उन को काली गाय का दूध पिलाना उचित है।

सफ़ेद गायका दूध।

सफ़ेद गाय का दूध कफकारक और भारी होता है यानी देर में पचता है। शेष गुण समान ही होते हैं।

पीली गायका दूध।

पीली गाय का दूध और सब गुणों में तो अन्य वर्ण की गायों के समान ही होता है। केवल यह फ़र्क़ होता है कि इस का दूध विशेष करके वात पित्त को शान्त करता है।

लाल गायका दूध।

लाल गायका दूध भी काली गायकी तरह वातनाशक होता है। फ़र्क़ इतना ही है, कि काली गाय का दूध विशेषरूप से वातनाशक

होता है। चितकबरे रङ्ग की गाय के दूध में भी लाल गौ के दूध के समान गुण होते हैं।

जांगल देशकी गायोंका दूध।

जिस देश में पानी की कमी हो और दरख़्तों की बहुतायत न हो एवं जहां वात पित्त सम्बन्धी रोग अधिकता से होते हों उस देश को जांगल देश कहते हैं। मारवाड़ प्रान्त जांगल देश की गिनती में है। जांगल देश की गायों का दूध भारी होता है अर्थात् दिक्कत से पचता है।

अनूपदेशकी गायोंका दूध।

जिस देश में पानी की इफ़रात हो, वृक्षों की बहुतायत हो और जहां वात कफ के रोग अधिकता से होते हों,—उस देश को अनूप देश कहते हैं। बङ्गाल प्रान्त अनूप देश गिना जाता है। अनूप देश की गायों का दूध जांगल देश की गायों से अधिक भारी होता है। पहाड़ी देश की गायों का दूध अनूप देश की गायों के दूध से भी भारी होता है।

अन्य प्रकारकी गायोंका दूध।

छोटे बछड़े वाली या जिस का बछड़ा मर गया हो, उस गायका दूध त्रिदोषकारक होता है। बाखरी गाय का दूध त्रिदोष-नाशक तृप्तिकारक और बलदायक होता है। दस दिन की ब्याई हुई गाय का दूध गाढ़ा मलकारक तृप्तिकारक, कफ बढ़ाने वाला और त्रिदोषनाशक होता है। घास और नाली खाने वाली गायका दूध कफकारक होता है। कड़बी बिनौले और घास खानेवाली गायका दूध सब रोगों में लाभदायक होता है। जवान गाय का दूध मीठा, रसायन और त्रिदोषनाशक होता है। बूढ़ी गाय के दूध में ताक़त नहीं होती। गाभिन गायका दूध गाभिन होने के तीन महीने पीछे पित्तकारक नमकीन और मीठा तथा शोष करने वाला होता है।

नयी ब्याई हुई गाय का दूध रूखा दाहकारक पित्त करने वाला और खूनविकार पैदा करनेवाला होता है। जिस गाय को ब्याये बहुत दिन हो गये हों, उस गाय का दूध मीठा दाहकारक और नमकीन होता है।

भैंसका दूध।

भैंस का दूध गाय के दूध से अधिक मीठा चिकना वीर्य्य बढ़ाने वाला भारी, नींद लानेवाला कफकारक, भूख बढ़ानेवाला और ठण्ढा है। हिकमत की किताबों में लिखा है कि भैंस का दूध कुछ मीठा और सफेद होता है और तबियत को ताज़ा करता है।

बकरीका दूध।

बकरी का दूध कसैला मीठा ठण्ढा ग्राही और हल्का होता है रक्तपित्त, अतिसार, क्षय, खांसी और बुखार को आराम करता है। बकरी चरपरे और कड़वे पदार्थ खाती है, इसी कारण से बकरीका दूध सब रोगों को नाश करता है। यह तो वैद्यक की बात है। हिकमत की किताबों में लिखा है कि बकरी का दूध गर्मी के रोगों में बहुत फायदेमन्द है और गर्म मिज़ाजवालों को ताकत देता है। इस के गरगरे (कुल्ले) करने से हल्क यानी कण्ठ के रोगों में बहुत फायदा होता है। यह पेट को नर्म करता है, हल्क (कण्ठ) की खराश और मसौंसे के ज़ख्म को मुफीद है तथा मुंह से खून आने खांसी सिल (कलेजे को सूजन और उस में मवाद पड़ना) और फिफड़े के ज़ख्म में लाभदायक है।

भेड़का दूध।

भेड़ का दूध खारी स्वादिष्ट, चिकना गरम पथरी रोग को नाश करनेवाला हृदयको अप्रिय, तृप्तिदायक तृप्य वीर्य्य कफ और पित्त करनेवाला बादीकी खांसी और बादीके रोगोंमें हितकारी है।

ऊँटनीका दूध।

ऊँटनी का दूध हल्का मीठा, खारी अग्निदीपक और दस्तावर होता है, कीड़े, कोढ़, कफ, अफारा सूजन और पेट के रोगों को नाश करता है।

घोड़ीका दूध।

घोड़ी का दूध रूखा, गरम, बलदायक, शोष और वातनाशक, खट्टा, खारी, हल्का और स्वादिष्ट होता है। एक खुरवाले सब जानवरों का दूध घोड़ी के दूध के समान गुणवाला होता है।

हथनीका दूध।

हथनी का दूध पुष्टिकारक मीठा, कसैला, भारी, बलवीर्य बढ़ानेवाला शीतल, चिकना मजबूती करने वाला और आंखों के लिये मुफीद है।

स्त्रीका दूध।

स्त्री का दूध हल्का, शीतल अग्निको दीपन करने वाला वात, पित्तनाशक और आंखों की पीड़ा में फायदेमन्द है। यह दूध आंख कान आदि में टपकाया जाता है और बहुधा सुंघाया भी जाता है। यह भी याद रखना चाहिये कि स्त्री का दूध कच्चा ही हितकारी होता है। गरम किया हुआ नुकसानमन्द होता है।

गायका धारोष्ण दूध।

गाय को दुहने ही जो दूध थनों से निकलता है, वह गर्म होता है। इसी से उस दूध का नाम 'धारोष्ण' दूध रक्खा गया है। तत्का लका थन दुहा गर्म दूध वाजीकरण धातु बढ़ाने वाला नींद लाने वाला कान्तिकारक, हितकारी, पथ्य फायदेदार, भूख बढ़ानेवाला और सब रोगों को नाश करने वाला होता है। धर्मके ग्रन्थोंमें लिखा है कि यदि मनुष्य गाय के धारोष्ण दूध को जमीन पर न रक्खे और

बिना विलम्ब पी जावें तो उसे बहुत लाभ हो। भावप्रकाश में लिखा है।

धारोष्णं गोपयो बल्यं लघुशीतं सुधासमम्।
दीपनञ्च त्रिदोषघ्नं तद्धारा शिशिरं त्यजेत् ॥

गायका धारोष्ण दूध बल बढ़ाने वाला, हलका ठण्ढा अमृत समान, अग्निदीपक और त्रिदोषनाशक होता है।" गाय का दूध दुहने बाद शीतल हो गया हो तो बिना गरम किये न पीना चाहिये। भैंस का धारोष्ण दूध कदापि न पीना चाहिये।

बासी दूध।

जिस दूध को दुहे हुए तीन घण्टे हो गये हों, वह दूध बासी समझा जाता है। बासी दूध त्रिदोषकारक होता है। वैसे दूध को आग पर गरम करके पीना चाहिये।

कच्चा दूध।

जो दूध आग पर गरम न करके ऐसे ही पिया जाता है उसे कच्चा दूध कहते हैं। कच्चा दूध बल बढ़ानेवाला, भारी—देर से पचने वाला—बाजीकरण याधातु कम करनेवाला और दोषकारक होता है। सिर्फ गाय और भैंसका कच्चा दूध पी सकते हैं। और जानवरों का कच्चा दूध मनुष्य के लिये हितकारी नहीं होता। भेड़ का दूध गर्मागर्म पीना उचित है। बकरी का दूध औटाकर और फिर ठण्ढा करके पीना मुनासिब है।

गरम किया हुआ दूध।

औटाया हुआ गर्म दूध कफ और बादी को नाश करता है। यदि गरम करके शीतल कर लिया जावे तो पित्तको शान्त करता है। अगर कच्चा दूध आधा पानी मिला कर औटाया जाय और जब पानी जल कर दूधमात्र रह जाय तब वह दूध कच्चे दूध से भी

गुणावहम्। अर्थात् सब प्रकार के दहियों में गाय का दही श्रेष्ठ और गुणदाता होता है।

गायके दही से रोगोंका नाश।

१। एक प्रकार का सिर दर्द ऐसा होता है कि वह सूर्य के उदय होने और बढ़ने के साथ बढ़ता है और सूर्य के उतरने के साथ हलका होता जाता है। ऐसे सिर दर्द में सूर्योदय से पहिले नित्य रोज़ गाय का दही और भात खाने से बहुत लाभ होता है।

२। आंव के दस्त होते हों, पेट में मरोड़ी चलती हो तो केवल दही भात खाने से दस्तों में आराम होते देखा गया है। यदि दस्त और बुखार साथ ही हों, या दस्तों के साथ सूजन हो तो दही कदापि न खाना चाहिये।

३। अगर किसी को बहुत ही प्यास लगती हो, तो वह एक पुरानी ईंट को खूब धोकर साफ़ कर ले। पीछे आग में तपा कर लाल सुर्ख़ कर ले। जब ईंट एकदम लाल हो जावे तब उसे गाय के दही में बुझा दे। पीछे वही दही थोड़ा थोड़ा खावे। इस दही से प्यास में तस्कीन होती है।

भैंसका दही।

भैंस का दही बहुत चिकना कफकारक, वात पित्त नाशक पाक में मीठा, अभिष्यन्दि, हृष्य, भारी और रक्तविकार करने वाला होता है।

बकरीका दही।

बकरी का दही उत्तम, ग्राही हलका त्रिदोष नाशक और अग्निदीपक होता है। यह श्वास खांसी, बवासीर, क्षयरोग और दुबलता में हितकारी होता है।

ऊँटनी का दही।

ऊँटनी का दही पाक में चरपरा, खट्टा और भारी होता है।

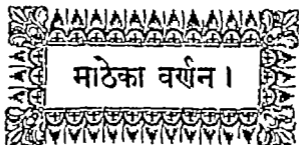
यह दही उदर रोग, कोढ़ बवासीर, पेट का दर्द, दस्तकाल, वात और कीड़ों को नाश करता है।

दही खाने के नियम।

१। रात में दही न खाना चाहिये। यदि खाना ही हो, तो बिना घी और बूरे के, बिना मूँग की दाल के बिना शहद के, बिना गरम किये हुए और बिना आँवलों के न खाना चाहिये। अगर रक्तपित्त और कफ सम्बन्धी कोई रोग हो, तो किसी तरह भी दही न खाना चाहिये।

२। अगहन, पूस, माघ और फागुन में दही खाना उत्तम है। सावन भादों में दही खाने से बहुत लाभ होता है।

३। क्वार कातिक जेठ, आषाढ़, चैत और बैशाख मास में दही कदापि न खाना चाहिये।

नोट। जो शख्स नियम विरुद्ध दही खाता है, उसे ज्वर, खून विकार, पित्त विसर्प, कोढ़, पीलिया, भ्रम और भयङ्कर कामला रोग हो जाता है।

माठेका वर्णन।

माठे के लक्षण।

गाय या भैंस के दूध को दही का जामन देकर जमा देते हैं। जब दही जम जाता है, तब बिलो कर मक्खन या नूनी घी निकाल लेते हैं, जो पदार्थ पतला सा शेष रह जाता है उसे कहीं मट्ठा और कहीं छाछ कहते हैं। संस्कृत में माठे को तक्र और गोरस भी कहते हैं। जो दही चौथाई भाग पानी मिलाकर बिलोया जाता है उसे माठा कहते हैं। कोई कोई वैद्य आधे भाग जल वाले दही को माठा कहते हैं।

माठे के भेद।

जिस माठे में से बिलकुल घी निकाल लिया जाता है वह माठा पथ्य—हितकारी—और अत्यन्त हलका होता है जिस माठे में से थोड़ा घी निकाल लिया जाता है और थोड़ा उस में छोड़ दिया जाता है वह माठा भारी गुण और कफकारक होता है। जिस माठे में से घी बिलकुल नहीं निकाला जाता है वह माठा गाढ़ा, भारी, पुष्टिकारक और कफकारक होता है।

माठे के गुण।

महर्षि वाग्भट जी लिखते हैं —

तक्रं लघु कषायाम्लं दीपनं कफवातजित्
शोफोदरार्शोग्रहणी दोष मूत्रग्रहारुचीः
प्लीहगुल्म घृत व्यापद्गर पाण्ड्वामयाञ्जयेत् ॥

"माठा हलका, कसैला खट्टा, अग्निदीपक और कफ तथा बादी को जीतने वाला होता है और सूजन, उदर रोग बवासीर, ग्रहणी दोष मूत्रग्रह, अरुचि तिल्ली गुल्म घी पीने से पैदा हुआ रोग विष और पीलियेको नाश करने वाला होता है।" मदनपाल निघण्टु में लिखा है —

वीर्योष्ण बलद रुक्ष प्रीणन वातनाशनम्।

हन्ति शोथगरच्छर्दि प्रसेक विषमज्वरान्॥

पाण्डु मेदो ग्रहण्यर्शो मूत्रग्रह भगन्दरान्।

मेह गुल्ममतीसार शूलप्लीहकफ क्रमीन्॥

श्वित्र कुष्ठ कफ व्याधि कुष्ठतृष्णोदरापची:॥

"माठा वीर्य में गर्म बलदायक रूखा, तृप्तिकर्त्ता और वात नाशक होता है। यह सूजन कृत्रिम विष छर्दि (वमनरोग), पसीना, विषमज्वर पीलिया, मेद ग्रहणी बवासीर पेशाब रुकना भगन्दर प्रमेह, गोला अतिसार पतले दस्त लगना, शूल तिल्ली कफ पेट में कीड़े, सफेद कोढ़ कफ रोग कोढ़ प्यास पेट का रोग और अपची को नाश करता है।"

जिनके पेट में तिल्ली और कीड़े हों जिनका शरीर चरबी बढ़ जानेके कारण मोटा होगया हो जिनको भोजनका स्वाद न आता हो या भूख कम लगती हो जिनको संग्रहणी रोग विषमज्वर या अधिक घी खाने से अजीर्ण हो गया हो,—उन्हें माठा सेवन करना बहुत ही लाभदायक है। यद्यपि यह विषय वैद्यक शास्त्रमें लिखा है तथापि हमने भी इसे आज़माया है इसवास्ते ज़ोर देकर लिखा है।

क्या माठा त्रिदोष नाशक है?

हाँ माठा त्रिदोष नाशक है। पेटमें जाकर इसका पाक मीठा होता है, इस वजहसे यह पित्तको कुपित नहीं करता। दूसरे यह तासीर में गर्म और कसैला होता है इस वास्ते यह कफ को नाश

करता है। तीसरे यह स्वाद में खट्टा और मीठा होता है, अतः यह वायु को नाश करता है।

रसानुसार माठे के गुण।

मीठा माठा कफ करता है, किन्तु वात पित्तको नाश करता है। खट्टा माठा वातको हरता है और रक्तपित्त को कुपित करता है तथा पेट में कीड़े करता है।

दोषानुसार माठा पीने की विधि।

बादी में—सोंठ और सेंधा नमक मिला हुआ माठा उत्तम होता है। पित्तमें—चीनी मिला हुआ मीठा माठा अच्छा होता है। कफ में सोंठ कालीमिर्च और पीपल मिला हुआ माठा उत्तम होता है।

माठसे रोग नाश।

१। अगर बादी के कारण पेटमें रोग हो तो पीपल और सेंधा, नमक पीस कर माठे में मिलाकर पीवे।

२। अगर पित्तके कारण पेट में रोग हो तो माठे में खांड़ और कालीमिर्च मिला कर पीवे।

३। अगर कफ से पेट में रोग हो तो सफेद ज़ीरा, पीपल सोंठ कालीमिर्च, अजवायन और सेंधानोन पीस कर माठे में मिला कर पीवे।

४। जवाखार, सेंधानोन, सोंठ पीपल और कालीमिर्च पीस कर माठे में मिलाकर पीने से त्रिदोष से उत्पन्न हुआ भी पेटका रोग नाश हो जाता है।

५। अगर दस्तकब्ज हो तो काला-नोन और अजमायन पीस कर गाय के माठे में मिलाकर पीओ।

६। अगर अधिक मूंगफली खानेसे अजीर्ण हो गया हो तो माठा पीओ कुछ तकलीफ न होगी।

७। संग्रहणी रोग में "लवणभास्कर चूर्ण" की एक मात्रा फांक कर ऊपर से गाय का माठा कुछ दिन बराबर पीओ।

८। अगर भोजन कर लेने के पीछे दोपहरको रोज़ रोज़ माठा पी लिया करो तो कभी उदर-सम्बन्धी रोगों में वैद्यका मुँह ही न देखना पड़े। अगर माठे में सेंधानोन और सफ़ेद ज़ीरा भूनकर डाल लिया जाय तो परमोत्तम हो।

८। अगर बवासीर हो तो चीतेकी जड़की छालको पीसकर कोरी मिट्टी की हाँड़ी में भीतर की ओर चारों तरफ लगा दो। पीछे उस में दही जमाकर माठा बिलोओ। वैद्यवर वाग्भट लिखते हैं कि ऐसी हाँड़ीका माठा रोज़-रोज़ पीनेसे बवासीर आराम हो जाती है। ऐसा माठा सब तरह की बवासीर और मस्सोंमें लाभदायक है।

माठा हानिकारी।

गरमी के मौसम और क्वार तथा कातिक में माठा पीना अच्छा नहीं है। जिसका शरीर दुर्बल हो या जिसके शरीर में घाव हों एवं जिसे भ्रम दाह मूर्च्छा मद अथवा रक्तपित्तजन्य रोग हो,— उसे कदापि माठा न पीना चाहिये।

माठे के लिये उत्तम मौसम।

माठा पीने के लिये जाड़े का मौसम सब से उत्तम मौसम है। गर्मी का मौसम माठे के लिये ख़राब है यानी ग्रीष्म ऋतु में माठा पीने से स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। मदनपाल निघण्टु में लिखा है —

शीतकाले ग्रहण्यर्शः कफवातामयेषु च।
स्रोतो निरोधे मन्दाग्नौ तक्रमेवामृतोपमम्॥

शीतकाल, संग्रहणी, बवासीर, कफ रोग, वातरोग, स्रोतोंके बन्द होने और मन्दाग्नि में "माठा" अमृत के समान है।

माठा बनने की विधि।

भावप्रकाश में लिखा है कि भैंस का अत्यन्त गाढ़ा और खट्टा दही लेकर, उसमें दही से चौथाई पानी डालकर मिट्टी के बरतनमें रई से बिलोओ। पीछे उसमें भुनी हुई हींग भुना जीरा, सेंधा नोन और राई पीसकर मिला दो। ऐसा कोई शख़्स नहीं है जिसे यह माठा प्यारा न लगे। यह माठा रुचिकारी, अग्निदीपन करनेवाला, अत्यन्त पाचन तृप्तिकारक और पेटके सारे रोगों को नाश करनेवाला है।

घी के गुण ।

संस्कृत में घी के 'घृत हवि, अमृत और जीवन" आदि बहुत से नाम हैं। फ़ारसी में इसे 'रोग़ने ज़र्द' कहते हैं। घी रसायन मीठा आँखोंके लिये उपकारी अग्निदीपक शीत वीर्य विष, कुरूपता, वात-पित्त, और वात नाशक, किसी क़दर अभिष्यन्दी, कान्ति, बल तेज लावण्य और बुद्धि वर्द्धक, आवाज़ साफ़ करनेवाला स्मरण शक्ति और मेधा को हितकारी उम्र बढ़ाने वाला भारी चिकना और कफ करनेवाला होता है।

घी रोगोंमें हितकारी ।

ज्वर, उन्माद, शूल अफारा फोड़ा, घाव क्षय, विसर्प, और रक्त विकार में "घी" लाभदायक है।

घी रोगों में अहितकारी ।

राजयक्ष्मा, कफ सम्बन्धी रोग, आम आम ज्वर हैज़ा, दस्तक़ब्ज़ मद्य से उत्पन्न रोग और मन्दाग्नि में घी अच्छा नहीं होता। इन रोगों में "घी" विशेषता से तो भूलकर भी न देना चाहिये।

दूध से *निकाले घी के गुण ।*

दूध से निकाला हुआ घी ग्राही और शीतल होता है। यह नेत्र

रोग पित्त, दाह रक्त विकार, मद मूर्च्छा भ्रम और बादी को नाश करता है।

एक दिनक दही से निकाले घी के गुण।

एक दिन के दहीसे निकाला हुआ घी भैंसों के लिये लाभदायक, अग्निदीपक, अत्यन्त रुचिकारक, बलवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है।

नौनी घी।

नौनी घी स्वाद में सब तरह के घृतों से अच्छा होता है। यह घी शीतल, हलका, अग्नि-दीपक और मल को बांधनेवाला होता है।

नया घी।

भोजन के लिये नया और ताज़ा घी ही उत्तम होता है। थकाई कमज़ोरी पीलिया कामला और नेत्र-रोगों में ताज़ा घी बहुत उत्तम समझा जाता है।

पुराना घी।

एक वर्ष का रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है। कोई कोई वैद्य लिखते हैं कि दस वर्ष का रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है। सौ वर्ष और हजार वर्ष का रक्खा हुआ घी "कौंच" कहलाता है। और हजार वर्ष से ऊपर का घी "महाघृत" कहलाता है। घी जितना पुराना होता है उतना ही गुणकारी और बहुमूल्य होता है। मूर्छा कोढ़ उन्माद, मृगी तिमिर, कान के रोग नेत्र रोग, सिर-दर्द सूजन योनि रोग बवासीर सोजा और शीतल रोगमें 'पुराना घी' बहुत ही लाभदायक होता है। यह घाव भरता कोढ़ नाश करता और त्रिदोष शमन करता है। पुराना घी गुदा में पिचकारी लगाने और सूंघने के काम में आता है।

सौ बारका धोया घी।

सौ बार का धोया हुआ घी—घाव खुजली और फोड़े फुन्सी तथा रक्त विकार में बहुत लाभदायक होता है। हज़ार बार का धोया हुआ घी सौ बार के धोये हुए घी से भी उत्तम होता है। शरीर के दाह और मूर्च्छा में भी यह बड़ा काम देता है।

घी धोनेकी विधि।

जब घी धोना हो तब घी को पीतल या कांसी की थाली में रख लो। उसे हाथ से फेंटते जाओ। हर बार नया पानी डालते जाओ और पहले डाले हुए पानी को फेंकते जाओ। बस, सौ बार पानी डालने और फेंटने से सौ बार का धोया घी हो जायगा।

गायका घी।

आंखों के रोगों में गाय का घी सब से ज़ियादा फ़ायदेमन्द है। गाय का घी ताक़तवर अग्निदीपक पचनेपर मीठा वात पित्त तथा कफ नाशक बुद्धि, ओज सुन्दरता, कान्ति और तेज़ बढ़ाने वाला, उम्र की वृद्धि करनेवाला, भारी पवित्र सुगन्धयुक्त रसायन और रुचिकारक होता है। सब प्रकार के घृतों की अपेक्षा गाय का घी अच्छा होता है।

भैंसका घी।

भैंस का घी मीठा ठण्ढा कफ करने वाला, ताक़तवर भारी और पचने पर मीठा होता है। यह घी पित्त खून फिसाद और बादी को नाश करता है।

बकरीका घी।

बकरी का घी अग्निकारक आंखोंके लिये फ़ायदेमन्द, बल बढ़ाने वाला और पचने पर चरपरा होता है। खांसी, श्वास, और क्षय रोग में बकरी का घी विशेष लाभदायक होता है।

गायके घी से रोग-नाश।

१—अगर शरीर में ज्वर से या और किसी कारण से जलन होती हो। तो सौ बार का या हजार बारका धोया हुआ घी मलना चाहिये।

२—अगर हाथ पैर के तलवे जलते हों तो गाय का घी मलना चाहिये।

३—अगर गर्मी के कारण सिर गर्म रहता हो और उस में दर्द होता हो, तो गाय का मक्खन सिर पर मलना और रखना चाहिये।

४—अगर आँखों में अँधेरासा छाया हो या नेत्र दृष्टि कमज़ोर हो गई हो, तो गाय के घी में कालीमिर्च पीसकर मिला दो और उसे एक रात भर चाँद की चाँदनी में अधर खुला हुआ टाँग दो। पीछे उसे रोज़ खाओ। इसके खाने से आँखों में बहुत लाभ होते देखा गया है।

५—अगर नाक से खून गिरता हो तो नाक में गाय का ताज़ा घी टपकाना चाहिये।

६—अगर हिचकी आती हो तो पुराने चावलों का भात बना कर उसमें गाय का गर्म घी डालो। पीछे रोगी को गर्म गर्म घी भात खिलाओ *या गाय का गर्म गर्म (खुलाता हुआ) घी पिलाओ या* गाय के घी में सेंधानोन मिला कर रोगी को सुँघाओ। ये सब ही *उपाय आज़मूदा हैं। इनमें से किसी न किसी से हिचकी अवश्य* आराम हो जाती है।

७—अगर कहीं घाव हो जाये या चमड़ा छिल जाये या चोट लग जावे तो पुराना घी कुछ दिन मलो अवश्य आराम हो जायगा। अभी कुछ दिन हुए हमारे प्रेसके मैशीनमैनका हाथ मैशीन के अन्दर आ जाने से ज़ख़्मी हो गया था। कुछ दिन बराबर पुराना घी मलने से आराम हो गया।

८—अगर बदन में लाल-लाल चकत्ते या ददोरे हों या

खाज चलती हो, तो सौ बार का धोया घी मालिश कराकर, गायके गोबर से बदन रगड़ो और पीछे बेसन लगा कर स्नान कर डालो। कुछ दिन में अवश्य आराम हो जायगा।

९—अगर धतूरे का ज़हर चढ़ गया हो, तो गायका घी खूब पीओ।

१०—पुराने घी में हींग घोट कर सुँघाने से चौथैया बुखार आराम हो जाता है।

पानी।

जल ही जीव का जीवन है।

स्थावर और *जङ्गम† यानी वृक्ष लता आदि वनस्पतियों तथा जलचर थलचर, नभचर समस्त जीवधारियों को जल की परम आवश्यकता है। सच तो यह है कि इन सबका जीवनही जलमें है। आहार न मिलने से प्राणी एकदम मर नहीं सकते किन्तु जल बिना किसी तरह नहीं जी सकते। 'मदनपाल निघण्टु' में लिखा है — पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव हि तन्मयम्। अर्थात् पानी प्राणियोंका प्राण है संसार पानीमें ही उपजता है। महर्षि हारीत लिखते

* स्थावर चार प्रकार के होते हैं।—वनस्पति वृक्ष, लता और औषधि।

† जंगम भी चार प्रकार के होते हैं—(१) जरायुज (मनुष्य गाय भैंस आदि) (२) अण्डज (सर्प पक्षी और मछली आदि) (३) स्वेदज (जूं वगैरः) (४) उद्भिज (बारबहुटी मेंढक वगैरः)

है —तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान्विमुञ्चति। अर्थात् प्यासे को पानी न मिलने से बेहोशी हो जाती है और बेहोशी से प्राण छूट जाते हैं।

हमको प्यास क्यों लगती है ?

अब यह सवाल पैदा होता है कि हमें प्यास क्यों लगती है और हम जो इतना पानी पीते हैं वह कहां जाता है? अगर किसी आदमी का वज़न किया जाय और वह तोल में ७५ सेर निकले तो उसमें ४६ सेर पानी समझना चाहिये। हम जो आहार करते हैं उसका पेटमें रस खिंचता है। इसका रक्त बन जाता है। रक्त छोटी छोटी नलियों में होकर सारे बदन में चक्कर लगाता रहता है। चक्कर लगाने से खून गाढ़ा हो जाता है। तब खूनके गाढ़े होने पर खुश्की पैदा होती है और हमें प्यास लगती है। अगर हम पानी न पियें तो खून इतना गाढ़ा हो जायगा कि वह छोटी-छोटी नलियों में न बह सकेगा। इनमें से बहुत सी नलियां तो बाल से भी पतली होती हैं। हम जो पानी पीते हैं वह खून में मिल जाता है और इस तरह शरीरके प्रत्येक भागमें पहुंचता है। खून के दौरा करने से ही हमारी ज़िन्दगी है और खून को चालू जारी रखनेके लिये पानी की ज़रूरत है। हमको सदा, साफ़ पानी पीना चाहिये। अगर हमलोग मैला या दूषित जल पियेंगे तो हमारा स्वास्थ्य निस्सन्देह बिगड़ जायगा।

पानीकी किस्में।

आयुर्वेद में दो प्रकार का जल लिखा है —(१) आकाशीय जल (२) पृथ्वी का जल।

आकाशीय जल।

आकाशीय जल चार प्रकार का होता है —(१) धार जल (मेह की बूंदों या धारा का जल) (२) कारजल (ओलोंका जल)

(३) तौषार जल (ओस की बूँदों का जल), (४) हैम जल (पर्वतों से पिघली हुई बर्फ़ का पानी)। इन चारों प्रकार के पानाप्रोय जलों में से पहला 'धार जल' मुख्य माना गया है। धार जल भी दो भाँति का लिखा गया है —(१) गाङ्ग-जल, (२) सामुद्र जल। इन दोनों में से भी गाङ्ग जल को शास्त्रकारों ने प्रधान माना है।

गांगजल।

गाङ्गजल, आश्विन यानी कुआँर के महीने में बरसता है *। सामुद्रजल, आषाढ़, सावन और भादों में बरसता है; लेकिन कभी कभी कुआँर में भी सामुद्रजल† बरसता है, इसवास्ते परीक्षा करके गाङ्गजल समझना और लेना चाहिये। हारीत ऋषि लिखते हैं कि बुद्धिमान गाङ्गजल‡ पीवे, क्योंकि गाङ्गजल पवित्र, बलदायक और रसायन है अरुचि, ग्लानि और प्यास को नाश करता है, हलका है, और खुजली मूर्च्छा, प्यास रोग, वमन, मूँहाँवास को नाश करता है।

गांगजल लेने की विधि।

एक साफ़ सफ़ेद बड़ा कपड़ा ऊँचा बाँध दो। उस के नीचे बरतन रख दो। पानी भर आयगा। इस जल को चाँदी, सोने या मिट्टी के बरतन में भर कर रख दो और सदा काम में लाओ।

* सूरजकी गर्मी से समुद्रका जल भाफ़ की सूरत में ऊपर उठकर बादल बन जाता है और वही जल ओला ओस और मेहकी सूरत में ज़मीन पर गिरता है। समुद्रका पानी भारी होता है, इसलिये बहुत ऊँचा नहीं जाता और प्रायः आषाढ़ सावन और भादों में बरसता है; किन्तु गंगाजल हलका होता है। इस जलसे बनी भाफ़ बहुत ऊँची जाती है और मेह के रूप में, आश्विन में पृथ्वीपर गिरती है।

† सुश्रुत में लिखा है कि आश्विन (कुआँर) के महीने में ग्रहण किया हुआ सामुद्रजल भी गंगाजल के समान होता है किन्तु फिर भी गंगाजल ही प्रधान है।

‡ हारीत लिखते हैं कि सूरज दिखता हो और मेह बरसता हो, तो वह मेघकी धारा का जल भी गंगाजल के समान होता है।

गंगाजल की परीक्षा।

चरक में लिखा है —'जिस जल में भिगोये हुए चांवल जैसे के तैसे रह जायें वही सम्पूर्ण दोषनाशक गङ्गाजल जानना चाहिये। जिस में ये गुण न हों वह सामुद्र जल समझना चाहिये। सुश्रुतमें लिखा है — शाली चांवलों को ऐसा पकावे कि वह जल भी न जायं और उन में किरी भी न रहे। पीछे पके हुए चांवलों की साफ पिण्डी सी बनाकर, चांदी के बरतन में रखकर बरसते मेहमें बाहर रख दे। अगर एक मुहूर्त* भर वैसी की वैसी पिण्डी बनी रहे यानी न तो पिण्डी बिखरे न घुलकर जल गदला हो तो जाने कि गङ्गाजल बरसता है।' जहां तक बन पड़े गङ्गाजल इकट्ठा कर रखे। यदि गङ्गाजल किसी कारणवश न रख सके, तो भौमजल (पृथ्वी का पानी) को काम में लावे।

जो जल पृथ्वी से लिया जाता है उसे 'भौमजल' कहते हैं। यह तीन प्रकार का होता है —(१) जाङ्गल जल (२) आनूप जल (३) साधारण जल।

जांगल जल।

जिस देश में थोड़ा पानी और कम दरख़्त हों तथा जहां पित्त और वात सम्बन्धी रोग होते हों—उस देश को जाङ्गल देश कहते हैं। जाङ्गल देश के जल को 'जाङ्गल जल' कहते हैं। यह जल—रूखा खारी हलका पित्तनाशक अग्निकारक, कफनाशक एवं और अनेक विकारों को नाश करता है।

आनूप जल।

जिस देशमें पानीकी इफ़रात हो और दरख़्तों की बहुतायत हो और जहां वात कफ के रोग होते हों—उस देशको आनूप देश कहते हैं। इस देश के जल को आनूप जल कहते हैं। यह जल—अभिष्यन्दि

* मुहूर्त—दिन रात के तीसवें हिस्से को कहते हैं।

मीठा, चिकना, गाढ़ा भारी, मन्दाग्नि करने वाला कफकारी, हृदय को प्रिय और अनेक विकार पैदा करने वाला होता है।

साधारण जल।

जिस देश में जाङ्गल और आनूप दोनों देशोंके लक्षण पाये जावें उस देश को साधारण देश कहते हैं और ऐसे देशके जलको "साधारण जल" कहते हैं। यह जल—मीठा अग्निदीपक, शीतल हलका, तृप्तिकर्त्ता, रुचिकारक, प्यास दाह और त्रिदोष को नाश करनेवाला होता है।

नदियोंका जल।

नदियोंका पानी सामान्यतासे रूखा वातकारक हलका, अग्नि प्रदीपक, अभिष्यन्दि नहीं विशद चरपरा कफ और पित्त नाशक होता है। जो नदियां तेज़ी से बहती हैं और जिनका पानी साफ़—निर्मल—होता है, वे हलके जलवाली समझी जाती हैं। जो नदियां सिवार से ढकी रहती हैं धीरे धीरे बहती हैं और जिनका जल मैला होता है वह भारी जलवाली समझी जाती हैं। गङ्गा * सतलज सरयू और जमुना आदि नदियां जोकि हिमालय पहाड़से निकली हैं जल के लिये उत्तम समझी जाती हैं। सुश्रुत में लिखा है कि पश्चिम को† बहनेवाली नदियां पथ्य हैं। क्योंकि उनका जल हलका है। पूरब‡ को बहनेवाली नदियां अच्छी नहीं हैं क्योंकि उनका जल भारी है। दक्खन को बहनेवाली नदियां बहुत दोषल नहीं हैं, क्योंकि उनका जल साधारण है। इस विषय में मदनपाल निघण्टु आदि ग्रन्थों में बहुत विस्तार से लिखा है। वह सब लिखने से ग्रन्थ बढ़ने का भय है। नदी, तालाब, कुआं आदि जिस देशमें हों उस देश के अनुसार ही उनके जलके गुण दोष समझने चाहियें।

* गङ्गा नदीका जल सब जलोंसे उत्तम समझा जाता है।

† सूनी, माही नर्मदा और तापती आदि पश्चिमको बहती हैं।

‡ कावेरी कृष्णा गोदावरी और महानदी आदि पूरब को बहती हैं। सिन्धु, सतलज रावी चनाब आदि नदियाँ दक्खनको बहती हैं।

औद्भिद जल ।

जो जल नीचे से धरती को फाड़ कर बड़ी धार से बहता है उस को "औद्भिद जल' कहते हैं। धरती से निकला हुआ पानी—पित्त नाशक अत्यन्त शीतल, तृप्तिकारक, मीठा, बलदायक कुछ कुछ वातकारक और हलका होता है तथा जलन नहीं करता।

झरनका जल ।

जो जल पहाड़ों के झरनों से झरता है उसे 'निर्झर' या झरने का जल कहते हैं। झरने का जल—रुचिकारक कफ नाशक अग्निप्रदीपक, हलका, मीठा, पाक में चरपरा वात नाशक और पित्तल होता है।

सारस जल ।

पहाड़ वग़ैर से बहा हुआ नदी का पानी जहां रुका हो और वह जल कमलों से ढका हो तो उस जल को 'सारस जल" कहते हैं। सारस या सरोवर का जल—बलदायक प्यास नाश करने वाला, मीठा, हलका रुचिकारक, रूखा, कसैला और मल मूत्र को बांधने वाला होता है।

तालाबका जल ।

तालाब का जल—मीठा, कसैला, पाक में चरपरा वातकारक मलमूत्र को बांधने वाला, खून फ़िसाद पित्त और कफ को नाश करनेवाला होता है।

बावड़ीका जल ।

सीढ़ियों वाले बड़े कुएं को बावड़ी कहते हैं। बावड़ी का जल—अगर जल खारी हो तो पित्तकारक और कफ तथा वादी को नाश करता है। जल मीठा हो तो कफकारक और वात तथा पित्त को नष्ट करता है।

कुएँका जल ।

कुएँ का जल—अगर पानी मीठा हो तो त्रिदोष-नाशक, हित कारक और हलका समझना चाहिये, अगर खारी हो तो कफ वातनाशक, अग्निदीपन करनेवाला और अत्यन्त पित्तकारक जानना चाहिये।

चिकिर जल ।

नदियों के पास रेतीली धरती होती है। उसको खोदने से जो जल निकलता है उसको 'चिकिरजल' कहते हैं। यह पानी—शीतल साफ़, निर्दोष, हलका कसैला, मीठा और पित्तनाशक होता है। अगर यह पानी खारी हो तो कुछ पित्तकारक होता है।

बरसाती जल ।

ज़मीन पर पड़ा हुआ 'बरसात का पानी' पहले दिन अपथ्य होता है, लेकिन गिरनेसे तीन दिन पीछे, साफ़ हो जाने पर, अमृत के समान हो जाता है।

चौण्य जल ।

जो गढ़ा शिलाओं एवं अनेक प्रकार की लताओं से ढका हुआ हो और जिसका जल अञ्जन के समान नीला हो उसको "चौण्ड्य" कहते हैं। चौण्ड्य जल—अग्निकारक, रूखा, कफनाशक, हलका मीठा पित्तनाशक, रुचिकारक, पाचन और स्वच्छ होता है।

अंशूदक जल ।

जिस जलाशय पर दिन भर सूरज की किरणें और रात भर चन्द्रमा की किरणें पड़ती हैं, उस जलाशय का जल हितकारी होता है। ऐसे जलाशयके जलको "अंशूदक"*कहते हैं। अंशूदक जल—

* अगर निवासस्थान में ऐसा जलाशय न हो तो एक साफ घड़े में जल भरकर ऐसी जगह पर रख दो जहाँ उस जलपर दिन भर सूरजकी किरणें और रात भर चन्द्रमाकी किरणें पड़ें। दूसरे दिन, उसे छान कर दूसरे घड़े में भर लो। उसी खाली घड़े में फिर जल भरकर उसी स्थान में रख दो। यह भी "अंशूदक" जल है।

पिकना त्रिदोष नाशक, अभिष्यन्दि नहीं, निर्दोष आन्तरिक्ष या आकाशीय जल के समान चमत्कारक, बुढ़ापे और रोगों को नाश करने वाला बुद्धि के लिये हितकारी शीतल हलका और अमृत के समान होता है।

ऋतु अनुसार जल पीने की विधि।

वर्षाऋतु में—कुएं और झरने का जल, शरदऋतु में—नदी का अथवा अंशूदक जल हेमन्तऋतुमें—सरोवर और तालाब का जल बसन्तऋतुमें—कुएं बावड़ी और पर्वत के झरने का जल ग्रीष्म ऋतुमें—कुएं और झरने का जल एवं प्रावृट ऋतु में भी कुएं या झरने का जल पीना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है।

पानी भरनेका उपाय।

नदी, तालाब सरोवर और कुएं वगैरः का जल बड़े सवेरे ही भर लेना चाहिये। क्योंकि इस वक्त इनका जल साफ़ और शीतल, रहता है। जो जल शीतल और निर्मल होता है वही उत्तम होता है।

अच्छे और बुरे पानी की पहचान।

जिस पानी में बदबू न हो, किसी प्रकार का रंग न हो, जो बहुत शीतल प्यास मिटानेवाला निर्मल, हलका और हृदय को प्यारा मालूम हो वह जल गुणकारी और अच्छा होता है। अंगरेज़ों में भी लिखा है —Good water is clear without taste or smell and free from any decaying matter अर्थात् अच्छा पानी स्वाद या गन्धरहित होता है और उस में कुछ सड़ी हुई चीज़ें नहीं होतीं।

जिस जल में कीड़े हों, कोई पत्ते, सिवार और कीच व मुरदा हो तथा जो गाढ़ा या बदबूदार हो—वह जल नुकसानमन्द है।

पानी साफ़ करनेकी विधि।

जल प्राणियों का जीवन है इस वास्ते जहाँ तक हो सके खूब साफ़ जल पीना चाहिये। निर्मल पानी पीने से बीमारियाँ कम होती हैं। सुश्रुत में जल साफ़ करने की सात तरकीबें लिखी हैं — (१) कैथ के फलों के बीजों को निर्मली कहते हैं। निर्मली की गिरी पानी में पीस कर गदले पानी में मिला दो और थोड़ी देर रक्खा रहने दो। सब गाद नीचे बैठ जायगी और जल निथर कर साफ़ हो जायगा। (२) गोमेद (रत्न) जल में डाल देने से जल साफ़ हो जाता है। (३) कमल की जड़ या (४) सिवार की जड़ पानी में डाल देने से भी जल साफ़ हो जाता है। (५) कपड़े में छान लेने से भी जल साफ़ हो जाता है। (६) मोती, और (७) मरकत मणि से भी जल साफ़ हो जाता है।

भावप्रकाश में लिखा है — दूषित जल गर्म कर लेने से, सूरज की किरणों द्वारा तपाने से अथवा सोना, लोहा पत्थर और बालू को आग में तपा कर जल में बुझाने से, कपड़े में छानने से सोना मोती वग़ैर द्वारा साफ़ करने से स्वच्छ और दोष रहित हो जाता है।" अगर कुछ भी न हो सके, तो पानी को गरम करलो, क्योंकि औटाने से पानी की बुरी(?)हवा निकल जाती है। हानिकारक पदार्थ जो उस में घुले रहते हैं नीचे बैठ जाते हैं। छोटे-छोटे कीड़े* जो आँखों से नज़र नहीं आते मर जाते हैं। गरम किया हुआ पानी बहुत अच्छा होता है। फ़िल्टर द्वारा पानी साफ़ करने की तरकीब भी बहुत अच्छी है।

---

* छोटे छोटे जीव जिनको हम आँखों से नहीं देख सकते व खुर्दबीन शीशे की मदद से जिसको अंगरेजी में माइक्रोसकोप (Microscope) कहते हैं, देख सकते हैं। यह शीशा सौदागरोंकी दूकानोंपर मिलता है।

चिकना त्रिदोष नाशक अभिष्यन्दि नहीं निर्दोष, आन्तरिक्ष या आकाशीय जल के समान बलकारक, बुढ़ापे और रोगों को नाश करने वाला बुद्धि के लिये हितकारी शीतल, हलका और अमृत के समान होता है।

ऋतु अनुसार जल पीने की विधि।

वर्षाऋतु में—कुएं और झरने का जल शरदऋतु में—नदी का अथवा अंशूदक जल हेमन्तऋतुमें—सरोवर और तालाब का जल, बसन्तऋतुमें—कुएं बावड़ी और पर्वत के झरने का जल, ग्रीष्म ऋतुमें—कुएं और झरने का जल एवं प्रावृट ऋतु में भी कुएं या झरने का जल पीना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है।

पानी भरनेका उपाय।

नदी, तालाब सरोवर और कुएं वगैर का जल बड़े सवेरे ही भर लेना चाहिये। क्योंकि इस वक्त इनका जल साफ और शीतल, रहता है। जो जल शीतल और निर्मल होता है वही उत्तम होता है।

अच्छे और बुरे पानी की पहचान।

जिस पानी में बदबू न हो, किसी प्रकार का रस न हो,जो बहुत शीतल, प्यास मिटानेवाला निर्मल, हलका और हृदय को प्यारा मालूम हो वह जल गुणकारी और अच्छा होता है। अंग्रेजों में भी लिखा है —Good water is clear without taste or smell, and free from any decaying matter अर्थात् अच्छा पानी स्वाद या गन्धरहित होता है और उस में कुछ सड़ी हुई चीजें नहीं होतीं।

जिस जल में गिरे हुए कोई पत्ते, सिवार और कीच के गुवार हो मला हो गाढ़ा या बदबूदार हो—वह जल नुकसानरम्द है।

पानी साफ़ करनेकी विधि।

जल प्राणियों का जीवन है इस वास्ते जहाँ तक हो सके खूब साफ़ जल पीना चाहिये। निर्मल पानी पीने से बीमारियाँ कम होती हैं। सुश्रुत में जल साफ़ करने की सात तरकीबें लिखी हैं — (१) कैथ के फलों के बीजों को निर्मली कहते हैं। निर्मली की गिरी पानी में पीस कर गदले पानी में मिला दो और थोड़ी देर रक्खा रहने दो। सब गाद नीचे बैठ जायगी और जल नितर कर साफ़ हो जायगा। (२) गोमेद (रत्न) जल में डाल देने से जल साफ़ हो जाता है। (३) कमल की जड़ या (४) सिवाल की जड़ पानी में डाल देने से भी जल साफ़ हो जाता है। (५) कपड़े में छान लेने से भी जल साफ़ हो जाता है। (६) मोती, और (७) मरकत मणि से भी जल साफ़ हो जाता है।

भावप्रकाश में लिखा है'— दूषित जल गर्म कर लेने से, सूरज की किरणों द्वारा तपाने से अथवा सोना लोहा पत्थर और बालू को आग में तपा कर जल में बुझाने से कपड़े में छानने से, सोना मोती वग़ैर द्वारा साफ़ करने से स्वच्छ और दोष रहित हो जाता है।' अगर कुछ भी न हो सके तो पानी को गरम करलो, क्योंकि औटाने से पानी की बुरी हवा निकल जाती है। हानिकारक पदार्थ जो उस में घुले रहते हैं नीचे बैठ जाते हैं। छोटे-छोटे कीड़े* जो आँखों से नज़र नहीं आते मर जाते हैं। गरम किया हुआ पानी बहुत अच्छा होता है। फ़िल्टर द्वारा पानी साफ़ करने की तरकीब भी बहुत अच्छी है।

---

* छोटे छोटे कीड़े जिनको हम आँखों से नहीं देख सकते, न खुर्दबीन शीशा की मदद से, जिसको अंगरेजी में माइक्रोस्कोप(Microscope) कहते हैं, देख जा सकते हैं। यह शीशा सौदागरोंकी दूकानोंपर मिलता है।

फिल्टरकी तरकीब ।

एक तिपाई पर चार घड़े तले ऊपर रक्खो। ऊपर के तीन घड़ों को पेंदी में बारीक बारीक छेद करो। सबसे ऊपर के घड़े में माड़ कोयला दूसरे में कङ्कड़ और तीसरे में बालू भर दो और नीचेवाला घड़ा खाली रक्खो। पीछे सब से ऊपर के घड़े में चाहिये जितना* जल भर दो। ऊपर के तीन घड़ों में होकर जो पानी चौथे घड़े में भर जायगा वह पानी बहुत ही साफ़ होगा।

मैले पानी में फ़राशी फिटकरी डाल देने से भी जल साफ़ हो जाता है। किसी तरह हो पानी अवश्य साफ़ करके पीना चाहिये। जिस कुएँ या तालाब वगैरह का पानी पीने के काम में आता हो उस में मलमूत्र फेंकना, नहाना मैले कपड़े धोना, मैले घड़े डालना अनुचित है।

पानी ठण्डा करने की सात तरकीबें ।

(१) मिट्टी के साफ़ कोरे घड़े में पानी भर कर हवा में रख देने से, (२) किसी चौड़े और बड़े बरतन में बर्फ़ या बर्फ़ का जल भरकर उसमें पानीका भरा हुआ बरतन रख देनेसे, (३) पानीके बरतनको लकड़ी या काठ की फिरकी से ऊंचा नीचा करने से (४) चौड़े बरतन में पानी भरकर पंखेसे हवा करने से (५) पानी के भरे बरतनके चारों तरफ़ जल का भीगा कपड़ा लपेटने से, (६) पानी के भरे हुए घड़ेको बालू या रेत में गाड़ देने से और (७) पानी के भरे हुए बरतन को छींके पर रखकर हिलाते रहने से पानी ठण्डा हो जाता है।

जल-सम्बन्धी नियम ।

(१)—अगर फ़िसाद पानी पिया जाए तो अब नहीं पचता,

---

* ऊपर वाली \[illegible\]

इसवास्ते मनुष्य को अग्नि बढ़ाने के लिये, थोड़ा थोड़ा जल, बारम्बार पीना उचित है।

(२)—पानी को सदा, औटाकर या फिल्टर की विधि से छान कर पीना उचित है। मैला पानी पीनेसे हैज़ा आदि रोग हो जाते हैं और मनुष्य बहुधा अकाल मृत्यु से मर जाते हैं। अगर मरते नहीं, तो मलेरिया ज्वर से दुःख भोगते हैं या फोड़े फुन्सी, खुजली आदि चर्म रोगोंसे सड़ते हैं।

३—गदला, कमल के पत्तों और सिवार आदि से ढका हुआ, वरी जगह का सूरज चन्द्रमा की किरणें जिस पर न पड़ती हों वे मौसम का वर्षा हुआ जो तीन दिन तक न रक्खा रहा हो और दूषित जल को सदा त्याग देना चाहिये अर्थात् ऐसे जल न पीने चाहियें। ऐसे जल में स्नान करने से और ऐसा पानी पीने से शोथ, अफारा, जीर्णज्वर, खांसी अग्नि की मन्दता खुजली गलगण्ड आदि रोग पैदा हो जाते हैं।

४—जिसको मूर्च्छा पित्त गर्मी दाह विष रुधिर-विकार, मदात्यय* परिश्रम भ्रम तमक श्वास वमन, और उर्ध्वगत रक्त पित्त—इन में से कोई रोग हो या जिसका अन्न पेट में जल गया हो उसे "शीतल जल" पीना चाहिये।

५—पसलीके दर्द में, जुकाम में बादी के रोगमें गलग्रह रोगमें अफारे में दस्तकब्ज़ की हालत में जुलाब लेने पर, नये बुखार में संग्रहणी रोग में गोले के रोग में श्वास में खांसी में विद्रधि में, हिचकी रोग में और स्नेह पीने पर <u>शीतल जल न पीना चाहिये।</u>

६—अरुचि जुकाम मन्दाग्नि सूजन क्षय मुँहसे जल बहना पेट के रोग कोढ़ आंखों के रोग बुखार व्रण (घाव) और मधुमेहमें

---

* मदात्यय तमक श्वास उर्ध्वगत-रक्तपित्त, गलग्रह आदि रोगोंकी परिभाषायें और दूसरे-दूसरे कठिन शब्दोंका अर्थ इसी पुस्तकके अन्तमें देखिये।

थोड़ा पानी पीना चाहिये। सूतिका नारी और रक्तस्राव वाले को भी हारीत ऋषि के मतानुसार थोड़ा जल पीना चाहिये।

७—मद्यपान से पैदा हुए रोग में सन्निपात रोग में दाह अति सार, पित्तज रोग मूर्च्छा मद्य और विष की पीड़ा में तृषा (प्यास) रोग में छर्दि (वमन) रोग में और भ्रम में "औटाकर शीतल किया हुआ पानी" अच्छा है यह सुश्रुत का मत है।

८—वैद्यक शास्त्र में लिखा है कि शीतल जल, पिया हुआ दो पहर में पचता है, गरम करके ठण्डा किया हुआ जल पीने से एक पहर में पचता है और किसी क़दर गर्म हो पानी पीने से चार घड़ी में पचता है लेकिन गर्म पानी पीने में अच्छा नहीं लगता इसलिये पानी औटाकर ठण्डा कर लिया जावे और वही पिया जावे तो उत्तम हो।

९—जब प्यास लगी तब साफ़ पानी अवश्य पीना चाहिये; किन्तु एक बार ही लोटे का लोटा पानी भुका जाना उचित नहीं है। कई बार में थोड़ा थोड़ा जल पीना ठीक है।

१०—भोजन के पहले पानी पीने से कमज़ोरी हो जाती है और अन्त में पीने से शरीर मोटा हो जाता है इसवास्ते भोजन के बीच में थोड़ा थोड़ा पानी पीना अच्छा है। भोजन कर चुकने पर पानी न पीना चाहिये। भोजन करने के घण्टे आध घण्टे बाद जल पीना बहुत ठीक है।

११—अगर बिना भोजन किये ही प्यास लगे तो पानी के बदले शरबत या शर्बतेअनार* पी लो या कुछ खाकर पानी पीओ जिस से हानि कम हो। निहार मुँह पानी पीना अच्छा नहीं है। हिकमत की किताबों में लिखा है कि निहार मुँह जल पीनेसे इस्तिस्का रोग हो जाता है और बुढ़ापा जल्दी आ जाता है लेकिन वैद्यक में लिखा है कि जो मनुष्य सूर्य उदय होने से पहले पानी नाकसे

* [illegible]

छाया में आठ अञ्जलि पानी पीता है वह वात, पित्त और कफ को जीतकर १०० वर्ष तक जीता है। इसका खुलासा बयान आगे लिखेंगे।

१२—रात में, जागते ही, पानी पी लेने से नजला पैदा हो जाता है। परिश्रम, मैथुन, खान और खरबूजे, तरबूज आदि तर मेवोंके पीछे भी, तत्काल जल पीना मना है। परिश्रम कसरत मैथुन आदि के पीछे और पसीनों में जल पीने से जुकाम और खाँसी आदि रोग हो जाना सम्भव है।

१३—यद्यपि पानी प्राणी का प्राण है तथापि अधिक पीने से हानि करता है। इसवास्ते प्यास लगने पर थोड़ा थोड़ा पानी पीना उचित है।

१४—अगर सफ़रमें तरह तरह का जल पीनेका मौका पड़ जाय तो उस जल का अवगुण दूर करने को कच्ची प्याज़ खाना अच्छा है। जो प्याज़ से परहेज़ रखते हों वह इसको सौ भङ्ग" पीवें। जिन्हें कुछ भाँग पीने का अभ्यास होता है उन्हें जहाँका पानी नहीं लगता।

१५—पानी पीकर, तत्काल, पढ़ना पढ़ाना चलना दौड़ना बोझ उठाना, किसी सवारी पर चढ़ना और वाद विवाद करना अच्छा नहीं है।

१६—अग्नि पर पकाया हुआ और पीछे शीतल किया हुआ पानी त्रिदोष नाश करता कफ हरता और शीतल होता है।

१७—दिन में पकाया हुआ पानी रात में और रात का पकाया हुआ पानी दिन में न पीना चाहिये क्योंकि ऐसा जल भारी हो जाता है।

१८—रात में गरम जल पीने से अजीर्ण शीघ्र ही नाश हो जाता है।

१९—हारीत संहिता में लिखा है—' मिहनत से थका हुआ मनुष्य यदि बहुत जल पीता है, तो उसके पेट में गोला और शूल

(दर्द) उत्पन्न हो जाते हैं। भोजन के पच जाने पर जो जल पिया जाता है वह जठराग्नि को नाश करता है। भोजन के मध्यमें और भोजनके कुछ पीछे पिया हुआ जल गुण करता है। भूख शोक और क्रोध की दशा में पिया हुआ पानी फ़ौरन रोग पैदा करता है। मनुष्य को चाहिये कि प्रसन्न चित्त होने पर भी थोड़ा पानी पीवे।

भोजन-परीक्षा।

सुश्रुत संहिता के कल्प-स्थान में लिखा है कि, "राजा से पराजित हुए शत्रु अपमानित नौकर चाकर और ईर्षायुक्त राज कुटुम्ब के लोग ही राजा को विष दे देते हैं। बहुत सी मूर्खा स्त्रियां अपने सौभाग्य की इच्छा से या अपने पतियों को वश करने की इच्छा से चाहें जो विषैली चीज़ें उन्हें खिला देती हैं। अनेक बदचलन औरतें, अपनी आज़ादी के लिये अपने पति श्वसुर आदिको विष खिला देती हैं इसवास्ते भोजन की परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

भोजन के पदार्थों, नहाने और पीने के पानी, हुक्का चिलम माला, वस्त्र लेपन करने के चन्दनादि लगाने के तेल और सूँघनेके इत्र आदि अनेक चीज़ों में ज़हर देनेवाले 'ज़हर' देते हैं इसवास्ते खाने पीने की चीज़ों में से 'विष' पहचानने की सहज तरकीबें नीचे लिखते हैं —

विष पहचानने की तरकीबें।

१—जो कुछ भोजन तैयार हुआ हो, उसमेंसे पहले कुछ मक्खियों

और कौओं को खिलाओ। यदि "ज़हर" मिला हुआ होगा तो यह जीव तत्काल मर जायँगे।

२—जलता हुआ साफ़ अङ्गारा ज़मीन पर रक्खो। जो कुछ पदार्थ बने हों उनमें से ज़रा-ज़रा सा उस अङ्गार पर डालो। अगर भोजन की चीज़ों में 'विष" होगा, तो आग चट चट करने लगेगी या उस अङ्गार में मोर की गर्दन के माफ़िक़ नीली नीली ज्योति निकलेगी। यह ज्योति दुःसह और छिन्न भिन्न होगी। इस में से धूआँ बड़े ज़ोर से उठेगा और जल्दी शान्त न होगा।

३—चकोर, कोकला क्रौंच मोर मैना, हंस और बन्दर आदि को रसोई के स्थान के पास रक्खो। अगर उपरोक्त सब जानवरों को न रख सको, तो इनमें से एक दो ही को रक्खो। क्योंकि इन से विष परीक्षा बड़ी आसानी से होती है।

ज़हर मिले हुए पदार्थ खातेही चकोरकी आँखें बदल जाती हैं, कोकिला की आवाज़ बिगड़ जाती है मोर घबरायासा होकर नाचने लगता है तोता मैना पुकारने लगते हैं, हंस अति शब्द करने लगता है भौंरा गूँजने लगता है सान्हर आंसू गिराने लगता है और बन्दर बार बार विष्टा त्याग करने लगता है।

४—विष मिले हुए भोजन की भाफ़ से ही हृदय शिर और आँखों में दुःख मालूम होने लगता है।

५—अगर दूध शराब और जल आदि पतले पदार्थों में विष मिला होगा, तो उन में अनेक भांति की लकीरें सी हो जावेंगी या झाग और बुलबुले पैदा हो जायँगे या उन चीज़ों में छाया न दीखेगी, अगर दीखेगी तो पतली पतली अथवा बिगड़ी हुई सी दीखेगी।

६—अगर शाक, दाल, भात या मांस आदि में 'विष" मिला होगा तो वह तत्काल ही बासी हुए या बुसे हुए से मालूम होने लगेंगे। सब पदार्थों की सुगन्ध और रस रूप मारे जायँगे। पके

फल ज़हर मिलाने से फूट जाते हैं या नर्म पड़ जाते हैं और कच्चे फल पके से हो जाते हैं।

७—ज़हर मिला हुआ अन्न मुँहमें जाते ही जीभ कड़ी पड़ जाती है, अन्न का स्वाद ठीक नहीं मालूम होता, जीभमें जलन या पीड़ा होने लगती है।

८—अगर पीने की तमाखू में "विष" मिला होगा, तो चिलम या हुक्का पीते ही मुँह और नाक से खून आने लगेगा, सिर में पीड़ा होगी, कफ गिरने लगेगा और इन्द्रियों में विकार हो जायगा।

जहाँ तक हो सके भोजन की परीक्षा अवश्य कर लिया करो। हमारे यहाँ भोजन तैयार होने पर बलि वगैर' देने या भोजनकी सामग्रीमें से कुछ कुछ भाग पर डालनेकी प्राचीन रीति बहुत अच्छी है। अब भी हजारों आदमी वैसन्दर जिमाये बिना भोजन नहीं करते; किन्तु ऐसे बहुत कम लोग हैं, जो ऋषियों के इस गूढ़ आशय को समझते हों।

भोजन सम्बन्धी नियम।

१—जिस तरह लौकिक आग बिना ईंधन के बुझ जाती है; उसी तरह भूख लगने पर भोजन न करने से जठराग्नि मन्दी पड़ जाती है। शरीरकी अग्नि खाये हुए आहारको पचाती है, किन्तु जब आहार नहीं पहुँचता तब वात आदि दोषोंको पचाती है, दोषोंके क्षय होने पर धातुओंको पचाती है और धातुओंके क्षय होने पर प्राणोंको पचाती है। प्रत्यक्षमें भी देखते हैं कि भूखके समय न खानेसे शरीर टूटने लगता है अरुचि उत्पन्न होती है, आँख आने लगती है, आँखें कमज़ोर हो जाती हैं और शरीर की शक्तिका नाश हो जाता है।

इसवास्ते भूख लगने पर हज़ार काम छोड़कर भोजन कर लेना चाहिये।

२—नियत समय पर, भोजन करना बहुत ही ज़रूरी है। बँधे हुए समय पर खाने से जठराग्नि पहले के खाये हुए अन्न को आसानी से पचा लेती है और काफी समय मिलने से दूसरा भोजन पचाने को तैयार हो जाती है।

३—जो मनुष्य भोजन का समय होने से पहले ही भोजन कर लेते हैं, उनका शरीर असमर्थ हो जाता है। असमर्थ होने से सिर में दर्द, अजीर्ण, विशूचिका विलम्बिका आदि भयङ्कर रोग हो जाते हैं। इन प्राणघातक रोगों के पञ्जों में फँसकर विरले ही भाग्यवान् बचते हैं, इसवास्ते भोजन के मुक़र्रर समय पर, विशेष कर खूब भूख लगने पर, भोजन करना उचित है।

४—जो मनुष्य भोजन के समय से बहुत पीछे भोजन करते हैं, उनकी आहार पचाने वाली अग्निको वायु नाश कर देता है। समय से पीछे जो अन्न खाया जाता है वह अग्निके नष्ट हो जाने के कारण, बड़ी कठिनाई से पचता है और फिर दूसरी बार भोजन करने की इच्छा नहीं होती। इसवास्ते भूख लगने पर भोजन के समय को टालना अक़्लमन्दी नहीं है।

५—जब शरीर में उत्साह हो अधोवायु ठीक खुलती हो, बदन हलका हो, शुद्ध डकारें आती हों भूख और प्यास लगे तब जानना चाहिये कि भोजन पच गया। एक भोजन पच गया हो और दूसरे भोजन का समय भी हो गया हो तो अवश्य भोजन करना चाहिये।

६—पेट के चार भाग कीजिये उनमें से दो भाग अन्नसे भरिये

नाट—एक भोजन पचने में प्राय तीन से पाँच घण्टे तक लगते हैं। कोई कोई चीजें जल्दी पच जाती हैं और कोई-कोई देर में। चाँवल प्रायः एक घण्टेमें पच जाते हैं, किन्तु भेड़का मांस चार घण्टे में पचता है।

तीसरा भाग पानीसे और चौथा भाग हवाके चलने फिरने को खाली रहने दीजिये। मतलब यह है कि कुछ कम खाना अच्छा है किन्तु अधिक खाना अच्छा नहीं है। एक अंगरेजी पुस्तकमें लिखा है कि बहुत ज्यादा खाने से अधिक मनुष्य मरते हैं, उसकी अपेक्षा बहुत कम खाने से कम मनुष्य मरते हैं।

७—बहुत ही गर्म भोजन करने से बलका नाश होता है; शीतल और सूखा हुआ अन्न कठिनता से पचता है, जल आदि से भीगा हुआ अन्न ग्लानि करता है, सड़ा हुआ और बहुत दिनों का रक्खा हुआ भोजन भी हानिकारक होता है इसवास्ते ऐसे भोजनों से बचना चाहिये।

८—खाना न तो बिलकुल कम ही खाओ और न अति अधिक ही खाओ, क्योंकि मात्रा से कम खाने से शरीर कमज़ोर हो जाता है और ताकत घट जाती है, मात्रा से अधिक खानेसे आलस्य भारी पन, पेट फूलना, पेटमें गुड़गुड़ाहट आदि उपद्रव हो जाते हैं।

९—जो पदार्थ एक बार खाकर, दूसरी बार माँगा जाय या जो पदार्थ खानेवाले को अच्छा लगे उसे ही "स्वादिष्ट' कहते हैं। स्वादिष्ट पदार्थ खाने से चित्त प्रसन्न होता है एवं बल, उत्साह और उम्र की बढ़ती होती है इसके विपरीत स्वादुरहित भोजन करने से चित्त अप्रसन्न होता है और बल पुष्टि उत्साह तथा उम्रकी घटती होती है। इसवास्ते जिस चीज़ से दिल नाराज़ हो वह कदापि न खानी चाहिये।

१० बुद्धिमान को खूब भूख लगने पर अपने शरीर अपनी प्रकृति और देशकाल आदि के अनुकूल भोजन करना चाहिये। जो पदार्थ शीघ्र पचनेवाले पवित्र स्वादिष्ट और हितकारी हों वही खाने चाहियें। सूखे, बासी, सड़े हुए, अधपके जले हुए, झूठे और बेस्वाद पदार्थ न खाने चाहियें।

११—चौमासे आदि सूखे अन्न दूध मक्खी अथवा दूध मूली आदि

विरुद्ध पदार्थ चना मसूर आदि विरुध्दी अन्न खानेसे अग्नि मन्द हो जाती है अत अहितकारी और विरुद्ध पदार्थों से सदा बचना चाहिये।

१२—बहुत जल्दी जल्दी खानेसे भोजन के गुण दोष मालुम नहीं होते और भोजन देरमें पचता है, क्योंकि दांतों का काम बेचारी आंतों को करना पड़ता है इसलिये भोजनको खूब रौंथकर खाना चाहिये। अच्छी तरह चबाकर खाया हुआ अन्न सहजमें पच जाता और अधिक पुष्टि करता है।

१३—वैद्यक शास्त्रमें सवेरे शाम, दो समय भोजन करनेकी आज्ञा है। सवेरेका भोजन १० बजेके क़रीब और शामका भोजन ८।९ बजे रातके भीतर ही कर लेना चाहिये। शामके भोजनमें कदापि देर न किया करो क्योंकि रातको देर करके खानेसे आहार अच्छी तरह नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। लेकिन आयुर्वेद ग्रन्थोंमें ऐसा भी लिखा है कि रस-दोष और मलके पच जानेपर जब भूख लगी तब ही भोजन का समय है।

एक अंगरेज़ी पुस्तकमें लिखा है — यदि सवेरे ही, कामपर जानेसे पहले कुछ जल-पानके तौर पर खालिया जाय तो बहुत ही उत्तम हो। इससे शरीर पुष्ट होता है और ज्वर आनेका खटका नहीं रहता। ताज़ा भोजन दोपहरके क़रीब करना चाहिये और सन्ध्याकालको यानी सात बजेके पहले ही कर लेनी उचित है। रातको देर करके न खाना चाहिये। जिनकी अग्नि तेज़ हो अर्थात् जिन्हें सवेरे भूख लगती हो और जिनको शारीरिक या मानसिक परिश्रम अधिक करना पड़ता हो यदि वह लोग मुख्य भोजनोंके बीचमें दिल दिमाग़में तरी व ताक़त लानेवाला थोड़ा भोजन कर लें तो बुरा नहीं है।

१४—प्यास लगनेपर जल न पीनेसे कण्ठ और मुख सूख जाते

हैं, काम मन्द हो जाते हैं और हृदयमें पीड़ा होती है; अतः प्यास लगनेपर "जल" अवश्य पीना चाहिये।

१५—प्यासमें भोजन करना और भूखमें पानी पीना उचित नहीं है। प्यासमें बिना जल पिये भोजन करने से 'गुल्म' रोग हो जाता है। इसी तरह भूखमें बिना भोजन किये जल पीनेसे "जलो दर" रोग हो जाता है।

१६—भोजन करनेसे पहले "जल" पीनेसे अग्निमन्द और शरीर निर्बल हो जाता है। भोजन के अन्तमें पानी पीनेसे कफ बढ़ता है, किन्तु भोजनके बीचमें थोड़ा थोड़ा पानी पीनेसे अग्नि दीपन होती है और शरीर समान रहता है अर्थात् बहुत मोटा और दुबला नहीं होता।

१७—अधिक जल पीनेसे अन्न अच्छी तरह नहीं पचता और जल न पीनेसे भी अन्न नहीं पचता इसलिये ऐसा भी न करे कि भोजन करके लोटाभर जल लुढ़का जाय और ऐसा भी न करे कि जल पीवे ही नहीं। अग्नि बढ़ाने के लिये बारम्बार थोड़ा थोड़ा जल पीना हितकारी है।

१८—मनुष्यको भोजन ऐसी जगह करना चाहिये, जहाँ बहुत आदमियोंका जमघट न हो। शास्त्रों में भोजन और मैथुन आदि एकान्तमें ही अच्छे लिखे हैं।

१९—भोजन हमेशा एकाग्रचित्त होकर किया जावे। भोजनके समय सब तरफ़ का ध्यान छोड़ दो। जबतक भोजन न पच जाय तब तक चिन्ता फ़िक्र ईर्षा द्वेष और कलह आदिसे बिलकुल बचो, क्योंकि भोजनके समय चिन्ता फ़िक्र आदि करनेसे भोजन अच्छी तरह नहीं पचता। भोजन न पचनेसे अजीर्ण आदि रोग हो जाते हैं।

२०—हमेशा एक ही तरहकी चीज़ें न खानी चाहियें। अदल

बदलकर भोजन करने चाहियें। जब कभी हो सके, नाना प्रकारके भोजन करने चाहियें।

२१—हमेशा एक ही प्रकारका रस खाना भी उचित नहीं है। बहुत 'मीठा' खानेसे ज्वर, श्वास गलगण्ड अर्बुद क्रमि, स्थूलता प्रमेह और मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं। बहुत 'खट्टा' रस खानेसे खुजली, पीलिया, सूजन और कुष्ट आदि रोग हो जाते हैं। 'नमकीन' रस अधिक खानेसे नेत्र पाक, रक्तपित्त आदि रोग हो जाते हैं, शरीरमें सलवटें पड़जाती हैं बाल पक जाते और सफेद हो जाते हैं। अधिक 'चरपरी चीज़ें' खानेसे मुख तालू कण्ठ और होठ सूखते हैं ; मूर्च्छा और प्यास उत्पन्न होती है एवं बल तथा कान्तिका नाश होता है। इसी तरह 'कड़वे' और 'कसैले रस' अधिक खानेसे भी अनेक रोग हो जाते हैं। इसवास्ते किसी एक रसको अधिकतासे न खाना चाहिये।

२२—भोजनके पहले सैंधा नमक और अदरख खानेसे अग्नि दीपन और भोजनपर रुचि होती है तथा जीभ और कण्ठकी शुद्धि होती है।

२३—'फल' यदि अच्छी भाँति पका हो तो भोजनके साथ खाना अच्छा है; किन्तु यदि कच्चा हो या बहुत ही पक गया हो तो हानि कारक है।

२४—दाल साग आदिमें मसाले खाना अच्छा है, परन्तु बहुत ही ज़ियादह मसाले खाना पेटको नुकसान पहुँचाता है।

२५—भोजन करते समय पहले मीठे पदार्थ खाओ बीचमें खट्टे और खारी पदार्थ खाओ अन्तमें चरपरे, कड़वे या कसैले पदार्थ खाओ।

२६—भोजनमें बहुधा खारी, खट्टे, चरपरे गर्म और दाह कारक पदार्थ खाये जाते हैं—उनसे पित्तकी वृद्धि होती है। इस

वास्ते पित्तको वृद्धि रोकनेको भोजनके अन्तमें 'दूध' अवश्य पीना चाहिये।

२७—भोजनमें फल हों तो पहले अनार खाओ, किन्तु केला और ककड़ी न खाओ। अगर भोजनमें रोटी दाल, भात, तरकारी और दूध आदि हों तो सबसे पहले रोटी और साग खाओ। इसके पीछे नर्म दाल भात खाओ। अन्तमें दूध या छाछ आदि पतले पदार्थ खाओ क्योंकि शास्त्रमें पहले करड़े (सख्त) पदार्थ बीचमें नर्म पदार्थ और अन्तमें पतले पदार्थ खाना लिखा है।

२८—मूंग आदि हलके होते हैं किन्तु मात्रासे अधिक खानेसे भारी हो जाते हैं। उड़द आदि स्वभावसे ही भारी होते हैं और पिसे हुए अन्न पिट्ठी आदि संस्कारसे भारी होते हैं। जिसकी मन्दाग्नि हो यानी जिसे भूख कम लगती हो वह मनुष्य मात्रासे भारी स्वभावसे भारी संस्कारसे भारी पदार्थ न खावे।

२९—मनुष्यको चाहिये कि रूखा अन्न न खावे क्योंकि रूखा सूखा अन्न अच्छी तरह नहीं पचता। हां, दूध आदि पतले पदार्थ उसके साथ उपयोग किये जायँ तो भली तरह पच सकता है। यदि दोपहरकी भोजनके बाद सेंधा नोन और जीरा आदि मिलाकर मट्ठा पिया जाय और शामको दूध पिया जाय तो भोजन अच्छी तरह पच जायगा और किसी तरह का रोग न होगा।

३०—भोजनके समय दांतोंमें अन्न लगा रहता है—उसे सोने चांदीकी दांत कुरेदनी या तिनकेसे निकालकर थूक कुल्ले कर डाला करो। दांतोंमें अन्न रह जानेसे मुखमें बदबू आया करती है और कीड़े भी पड़ जाते हैं। किन्तु धीरे धीरे निकालनेसे जो अन्न न निकले उसे दांत समझकर छोड़ दो। उसके लिये ज़ियादा कोशिश न करो।

३१—भोजन करके जल्दी जल्दी चलना या दौड़ना उचित नहीं है। भोजन करके जो दौड़ता है उसके पीछे मौत दौड़ती है।

१२—जब तक भोजन न पच जाय तबतक क्रोध, चिन्ता, भय, लोभ और ईर्षा आदिको बुद्धिमान अपने पास न आने दे, क्योंकि इन मानसिक विकारोंसे भी भोजन नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। इसीतरहसे अनेक ग्रन्थोंमें भोजनके समय और भोजनके पीछे प्रसन्नचित्त रहना बहुत ही ज़रूरी लिखा है।

१३—भोजनके पीछे चित्तको अप्रसन्न करनेवाली भ्रम और चिन्ता करनेवाली, बातें मत सुनो। बदबूदार और मन बिगाड़नेवाली चीज़ोंको न तो देखो और न छूओ। दुर्गन्धित चीज़ोंको मत सूँघो और अत्यन्त हँसो भी नहीं। भोजनके बाद बुरी चीज़ें देखने, सूंघने और ज़ोरसे हँसनेसे वमन हो जाती है।

१४—अत्यन्त जल पीने एक आसन बैठे रहने, दिशा पेशाब और अधो-वायु आदि वेगोंके रोकने और रातको जागनेसे समयपर किया हुआ, सानुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता।

१५—भोजन करते ही, गर्मीके मौसमके सिवा और मौसमोंमें नींद लेकर सोनेसे कफ कुपित होकर अग्नि को नाश करता है; इसवास्ते भोजन करके सोओ मत लेकिन लेट जाओ।

१६—भोजन करके परिश्रम करना और नींद भरकर सोना दोनों बातें अच्छी नहीं हैं। भोजनके पीछे धीरे धीरे १०० क़दम टहलो। भोजनके पीछे टहलनेसे खाया हुआ अन्न अच्छी भाँति पच जाता है तथा गर्दन घुटने और कमरको सुख पहुँचता है।

१७—सुश्रुतमें लिखा है कि मनुष्य सौ क़दम टहलकर बाईं करवट लेट जावे। भावप्रकाशमें लिखा है कि पहले सीधा सोकर आठ साँस ले, फिर दाहिनी तरफ़ करवट लेकर १६ साँस ले और पीछे बाईं करवट लेकर ३२ साँस ले। भोजनके पीछे ८।१६।३२ साँस लेकर फिर इच्छा हो सो करे। प्राणियोंकी नाभिके ऊपर बाईं तरफ़, अग्निका स्थान है, इस कारण भोजन पचानेके लिये बाईं करवट ही सोना चाहिये।

३८—भोजन करके बैठ जानेसे आलस्य और तन्द्रा (ऊँघ) आती है, सो रहनेसे शरीर पुष्ट होता है, दौड़नेसे मृत्यु पीछे दौड़ती है और धीरे धीरे चलनेसे उम्र बढ़ती है।

३९—भोजनके पीछे अच्छी-अच्छी बातें या मनोहर गाना बजाना सुनने, रूपवान स्त्री पुरुषोंके चित्र देखने या उनको साक्षात् देखने, रस सेवन करने और इत्र फूल वग़ैर सुगन्धित पदार्थोंके सूँघने और छूनेसे खाया हुआ अन्न भली भाँति पच जाता है।

४०—भोजन करके स्त्री प्रसङ्ग करना, आग तापना धूपमें फिरना घोड़े वग़ैर की सवारी करना, रास्ता चलना, युद्ध करना, गाना अधिक बोलना बहुत हँसना, बहुत सोना, बैठना कसरत करना और पानी आदि पतली चीज़ें अधिक पीना—ये सब काम तन्दुरुस्ती चाहनेवालोंको, कमसे कम एक घण्टेके लिये, छोड़ देने चाहियें।

४१—जो मनुष्य किसी तरहकी मिहनत करके या रास्ता चल कर शीघ्र ही खाने लगता है या जल पी लेता है उसे बुख़ार या वमन रोग हो जाता है।

४२—जो मनुष्य भोजन करके तत्काल ही किसी तरहकी कसरत या मैथुन करता है उसके शरीरमें, निस्सन्देह, रोग हो जाते हैं।

४३—मनुष्यको चाहिये कि न बहुत गर्म पदार्थ खावे और न अति शीतल ही खावे; क्योंकि ठण्डा भोजन बादी और कफ करता है तथा गर्म भोजन दस्त लाता है।

४४—जो मनुष्य कसरत या परिश्रमसे थका हुआ हो वह तत्काल ही बिना थकाई कम हुए भोजन न करे, अन्यथा अनेक प्रकार के रोग उठ खड़े होंगे।

४५—चतुर मनुष्यको चाहिये कि विषमासन बैठकर भोजन न करे और खाते-खाते उठ बैठना और फिर खाने पर आ बैठना—ऐसे वाहियात ढँगसे भो खाना न खावे।

(४६) भोजन करके, बिना लेटे हुए, बैठ जाने से मनुष्य थल थल (मोटा) हो जाता है। थोड़ी देर सीधा सोने से ताक़त आती है बाईं करवट लेटने से उम्र बढ़ती है और दौड़ने से पीछे पीछे मौत दौड़ती है। यह हारीत ऋषि का वचन है।

(४७) भोजन करके कम से कम एक घण्टे तक कसरत मैथुन, भागना जल वग़ैर पतली चीज़ें पीना, कुश्ती लड़ना, युद्ध करना, गाना, पढ़ना पढ़ाना आदि मिहनतके काम भूल कर भी न करने चाहियें।

(४८) जिन मौसमों में दही खाना मना कर आये हैं उन में दही कभी न खाना चाहिये क्योंकि वह दोष उत्पन्न करता है। रात में दही कभी न खाना चाहिये, यदि खाना ही हो तो नमक और जल मिला कर खा सकते हो।

(४९) हारीत मुनि लिखते हैं कि हिचकी श्वास, बवासीर, तिल्ली, अतिसार और भगन्दर रोगवालों को नमक मिला कर दही खाना अच्छा है, किन्तु ज्वर, रक्तपित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, कामला, सूजन, राजरोग मृगी और पीनस रोगवालों को भोजन में "दही खाना अच्छा नहीं है।

(५०) जीर्णज्वर अतिसार, आम ज्वर, विषम-ज्वर और मन्दाग्निवालों को गाय के दूधके झाग खाना अच्छा है। संग्रहणीवाले को पके हुए आम और गाय की छाछ उत्तम है।

(५१) दूध पीकर, थोड़ी देर, नागर पान न चबाना चाहिये, क्योंकि दूध के अन्त में पान खाना अच्छा नहीं है, किन्तु और भोजनों के अन्तमें पान खाना अच्छा है। भोजन के अन्तमें दूध पीना लाभदायक है।

रसोई का स्थान।

रसोई घर, जहाँ तक हो सके अग्निकोण में बनवाना चाहिये। उसमें अँधेरा और मकड़ियों के जाले आदि न हों, आस पास

पाखाना और पेशाब की मोरियां न हों, धूएं से दीवारें और छत काली न हो रही हों बल्कि रसोई लिपी पुती साफ़ और हवादार हो। धूआं निकलने के लिये ऐसे रास्ते बने हों कि धूआं, बिना रुके, निकल जावे। मोरियां ऐसी होनी चाहियें कि पानी डालते ही बह जायं, जिससे मच्छर आदि जीव न पैदा हों। यदि ऐसा प्रबन्ध हो कि बाहर से मक्खियां वग़ैर भी रसोई में न आने पावें तो बहुत ही उत्तम हो, क्योंकि ये जीव मल, मूत्र, थूक, खखार आदि पर बैठते हैं और पीछे यही उत्तमोत्तम खाने पीने के पदार्थों पर बैठते और उनको गन्दा करते हैं।

रसोइया।

रसोइया मैला कुचैला अपवित्र कुरूप, क्रोधी और नशेबाज़ न होना चाहिये। उसे सदा स्नान आदि से पवित्र रहना और स्वच्छ वस्त्र पहिनने चाहियें। रसोइये को उचित है कि हजामत बनवाने और नाखून काटाने में बहुत दिन तक सुस्ती न किया करे। रसोइया वही उत्तम होता है जो भोजन बनाने में चतुर और कारीगर एवं दयालु उदार खुश मिज़ाज मिठबोला और शान्त स्वभाव होता है। रसोइये को उचित है कि हरेक चीज़ बड़ी चतुराई, सफ़ाई और सूपशास्त्र की विधि से बनावे, क्योंकि रसोई को रसायन कहते हैं और रसायन वह होती है कि जिसके सेवन से रस रक्त आदि धातुओं की पुष्टि होती है। उत्तम रसोइये बिना अच्छी रसोई नहीं बन सकती। रसोई बनाने में जितनी चतुराई और धीरज से काम लिया जायगा रसोई उतनी ही उत्तम बनेगी।

भोजन घर।

भोजन का कमरा यदि रसोई से कुछ फ़ासिले पर हो तो अति उत्तम हो। भोजन घर साफ़ सुथरा हो उस में रूपवान स्त्री पुरुषों के चित्र या तसीरें लग रही हों पास पास सुगन्धित फूलोंवाले

पौधे गमलों में रक्खे हों। तोता मैना चकोर आदि पक्षियों के पिञ्जरे लटक रहे हों। पक्षी मीठी मीठी बोली बोलते हों। पास ही मधुर गाना बजाना होता हो। जो असमर्थ हैं उनसे ये सामान इकट्ठे नहीं किये जा सकते उन को उचित है, कि वे अपना भोजन स्थान साफ़ सुथरा ही रक्खें।

भोजन परोसने की विधि

परोसने वाले को उचित है, कि सुन्दर, चौकी या पटड़े पर बहुत साफ़, चौड़ा और मनोहर थाल रक्खे। भोजन करनेवाले के सामने दाल, भात, रोटी और हलुआ आदि गरम पदार्थ रक्खे। फल लड्डू आदि भक्ष्य पदार्थ और दूसरे सूखे पदार्थ दाहिनी तरफ़ रक्खे। पानी आम, इमली और नीबू आदि के पने तथा दूध माठा आदि पतले पदार्थ, बाईं तरफ़ रक्खे। जिस प्रकार के बरतन में जो चीज़ न बिगड़े उस प्रकार के पात्र में ही उसे परोसे।

भोजन करने की विधि।

भोजन करनेवाला, सुन्दर आसन पर पलथी मारकर बैठे। अपने शरीर को दाहिने बायें या ऊँचा नीचा न करे और न झुक कर ही बैठे। समान शरीर से एकाग्रचित्त होकर, "पहले कहे हुए नियमों को ध्यान में रख कर,' भोजन करे। पीछे आचमन लेकर गीले हाथों को अपनी आँखोंके लगावे। इस क्रिया से आँखों को बड़ा लाभ होता है। शार्ङ्गधर में लिखा है —

भुक्त्वा पाणितलं घृष्ट्वा चक्षुषोर्यदि दीयते।
जातारोगा विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च॥

'यदि मनुष्य भोजन करके दोनों हाथों को धो गीले हाथों की दोनों हथेलियाँ आपस में घिस कर आँखों के लगावे तो आँखों में पैदा हुए रोग आराम हो जावें और आँखों के सामने अँधेरी आना दूर हो जावे।'

अद्‌भुत नेत्र-रक्षक उपाय।

शर्यातिश्च सुकन्या च च्यवन शक्रमश्विनौ।
भोजनान्ते स्मरेन्नित्य चक्षुस्तस्य न हीयते॥

जो शख्स भोजन के पीछे, नित्य "शर्याति, सुकन्या, च्यवन, इन्द्र और अश्विनी कुमारों को याद करता है उस की आँखें कभी नहीं जातीं।"

भोजन पचाने की एक विधि वैद्यक शास्त्र में बहुत ही खूब लिखी है —

भोजन पचाने की अजीब तरकीब।

अगारकमगस्तिं च पावक सूर्य्यमश्विनौ।
पञ्चैतान् सस्मरेन्नित्यं भुक्तं तस्याशु जीर्य्यति॥

"मङ्गल अगस्त, अग्नि, सूर्य्य और अश्विनीकुमार इन पाँचों को जो, रोज़ याद करता है उसका खाया हुआ अन्न जल्दी पच जाता है।" चतुर आदमी उपरोक्त श्लोक का उच्चारण करता हुआ अपने हाथ पेट पर फेरे। पीछे पान खाकर, सुन्दर पलँग पर आराम करे।

ताम्बूल वर्णन।

पान के गुण।

पान चरपरा गर्म, रुचिकारक कड़वा, कसैला हलका और दस्तावर होता है, कफ, मुँह की बदबू और मुँह का मैल नाश करता है जीभ और दाँतों को स्वच्छ रखता है तथा कामोद्दीपन करता है; किन्तु रक्तपित्त रोग पैदा करता है। मदनपाल निघण्टु में इतना अधिक लिखा है कि यह दिल को ताक़त देता और रुचि उत्पन्न करता है तथा श्रम नाश करता है। ८४

नया पान—मीठा, कसैला भारी कफकारक और विशेष करके साग के समान गुणकारक होता है।

बँगला पान—सिर्फ़ तीक्ष्ण रसवाला दस्त साफ़ लाने वाला, पाचक पित्तकारक और कफको नाश करनेवाला होता है।

पका पान—हलका पतला नर्म और पीले रङ्ग का होता है इसमें तीक्ष्णता नहीं होती। यह पान बड़ा गुणदायक समझा जाता है। मुरझाये हुये पान निकम्मे होते हैं।

पान के मसाले।

कत्था और चूना।

कत्था कफ और पित्त को नाश करता है। चूना—बादी और

कफ को नाश करता है, लेकिन पान के साथ चूना और कत्था खाने से तीनों दोषों का नाश होता है।

सुपारी।

सुपारी, भारी शीतल, रूखी, कसैली, कफ पित्तनाशक, मोह कारक, अग्निप्रदीपक रुचिकारी और मुख की विरसता को नाश करने वाली होती है। चिकनी सुपारी—त्रिदोषनाशक होती है। नयी सुपारी—नुकसान मन्द होती है।

कपूर।

कपूर शीतल धातु पुष्टिकारक, नेत्र हितकारक लेखन और हलका होता है। यह कफ जलन, मुँहका बद-जायका मेदरोग, सूजन और विष को नाश करता है।

कस्तूरी।

कस्तूरी वीर्य्य पैदा करनेवाली भारी, चरपरी कफ और शीतको जीतने वाली तथा गर्म होती है एवं विष छर्दि, सूजन, दुर्गन्ध और वात-रोग को नाश करती है।

जायफल।

जायफल हलका, स्वर के लिये हित अग्नि को जगानेवाला और पाचन होता है। यह तासीर में गर्म होता है, कफ, बादी छर्दि, क्रमि और खाँसी को नाश करता है।

जावित्री।

जावित्री हलकी और गर्म होती है। यह कफ क्रमि और विष को नाश करती है।

लौंग।

लौंग हलकी सुन्दर अग्नि को जगाने वाली और पाचन है।

यह मेवों के लिये हितकारक और शूल (दर्द), अफारा, कफ, श्वास, खांसी छर्दि और क्षय को नाश करती है।

छोटी इलायची।

छोटी इलायची कफ, श्वास, खांसी, बवासीर और मूत्रकृच्छ्र को नाश करती है।

पान के त्याज्य अंग।

पानका अगला हिस्सा जड़ और बीचका भाग निकाल देना चाहिए। पानकी जड़ और फुनगी आदि खाने से रोग पैदा होते हैं और आयु क्षीण होती है।

पान लगाने की विधि।

अगर कोई सवेरे पान खाय तो ज़रा सुपारी अधिक रक्खे, दोपहर को कत्था और रात को कुछ चूना अधिक रक्खे। चूना, कत्था और सुपारी के अलावा कपूर, छोटी इलायची केशर लौंग, जायफल, जावित्री और कस्तूरी अन्दाज़ से, पान में रखने से पान बहुत ही मज़ेदार और गुणकारी हो जाता है। बुद्धिमान मनुष्य पानमें ऋतु के अनुसार मसाले रख कर खावे।

बिना पान सुपारी खाना हानिकारक।

खाली सुपारी खाना अच्छा नहीं है। बिना पान सुपारी खाने से मुख का स्वाद फीका हो जाता है जीभ कठोर हो जाती है और माथे में कमज़ोरी आ जाती है। जिस तरह बिना पान, सुपारी खाना ठीक नहीं उसी तरह बिना सुपारी पान खाना भी अच्छा नहीं है। किसी ने कहा है —

बिना कुचोंकी स्त्री, बिना मूंछका ज्वान।
ये तीनों फीके लगें, बिना सुपारी पान॥

चूना, कत्था, पान और सुपारी इन चारों का मेल है। इसलिये विधि सहित पान लगा कर, उचित समय पर, खाना चाहिये।

पान खाने का समय।

दिन भर, बकरी की तरह, पान चबाना लाभदायक नहीं है। नियत समय पर पान खाने से बहुत लाभ होता है। भावप्रकाश में लिखा है:—

रतौ सुप्तोत्थिते स्नाते भुक्ते वान्ते च सगरे।
सभायां विदुषां राज्ञां कुर्यात्ताम्बूलचर्वणम् ॥

"स्त्रीप्रसङ्ग के समय सोकर उठने पर, स्नान करके, भोजन करके, वमन करके और लड़ाई में पान चबाना चाहिये।"

पान—सम्बन्धी नियम।

(१)—बहुत पान खाने से शरीर आंख बाल, कान, दांत वर्ण, बल और जठराग्नि का नाश होता है, शोष रोग पैदा होता है एवं पित्त, वात और रुधिर की वृद्धि होती है। एक डाक्टरी पोथी में लिखा है कि —"पान दांतों के लिये हानिकारक है और कभी-कभी नासूर पैदा कर देता है।" इसवास्ते नियत समय से अधिक, पान न खाना चाहिये।

(२)—कमज़ोर दांतवाले नेत्र रोगी, विष से पीड़ित, बेहोशी वाले नशे से मतवाले, जुलाब लेने वाले भूखे, प्यासे, रक्तपित्तवाले और क्षत क्षीण मनुष्य को पान भूल कर भी, न खाना चाहिये।

(३)—पान की पहली पीक विष के समान होती है; दूसरी पीक दस्तावर और दुर्जर होती है लेकिन तीसरी पीक रसायन और अमृत के समान गुणकारी होती है। इसवास्ते बुद्धिमान पान चबा कर पहली और दूसरी पीक न निगले किन्तु थूक दे। पहली दो पीक थूकने बाद तीसरी पीक पीने में कुछ हानि नहीं है।

पगड़ी पहनना।

भारतवर्ष में पगड़ी पहनने की चाल बहुत पुरानी है। यद्यपि आजकल, इसकी चाल कम होती जाती है तथापि अब भी अधिकांश भारतवासी पगड़ी पहनना ही पसन्द करते हैं। कुछ अंगरेजी पढ़े लिखे जेण्टिलमैनों और नकली साहबों ने पगड़ी छोड़ कर टोप पहनना शुरू कर दिया है।। सुश्रुत में लिखा है —

पाणमारं मृजावर्ण तेजोबल विवर्द्धनम् ।

पवित्र केश्यमुष्णीष वातातपरजापहम् ॥

"पगड़ी सिरको तीरकी चोट से बचाती है, सिरको साफ़ रखती और मैल वग़ैर नहीं भरने देती, वर्ण, तेज और बल को बढ़ाती है पवित्र और बालों को हितकारी है वायु धूप और धूल से मस्तक को बचाती है।" पगड़ी बाँधना, वास्तव में, हितकारी है। हटलों की टोपियाँ पहनने से हम को लाभ नहीं हो सकता क्योंकि उलटा स्वदेश का धन विदेश को जाता है। इसवास्ते भारतवासियों को पगड़ी ही पहननी चाहिये किन्तु पगड़ी बहुत भारी पहनना ठीक नहीं है। भारी पगड़ी से गर्मी और आँखों में रोग पैदा हो जाते हैं। जो भाई पगड़ी पहनना नापसन्द करते हों उन्हें उचित है, कि स्वदेशकी बनी हुई टोपियाँ पहनें।

छाता लगाना।

छाता लगाने से वर्षा, धूप, हवा और धूल से बचाव होता है। छाता शीतनाशक, नेत्रों को लाभदायक और मङ्गल रूप समझा जाता है, विलायत प्रभृति सर्द देशों में वर्षा और ओस आदिसे बचने को रात में भी छाता लगाते हैं।

लकड़ी या छड़ी।

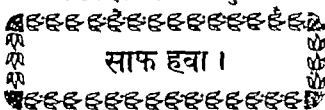
लकड़ी मनुष्य के दूसरे साथी के बराबर है। इसके पास होने से दूना साहस और बल हो जाता है। कुसमय में इस से बड़ा काम निकलता है। वैद्यक ग्रन्थों में लिखा है—लकड़ी शक्ति, उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य और तेजको बढ़ाती है; कुत्ता साँप, भैंस, गाय आदि जानवरों से रक्षा करती है; गड्डे खोचरे में गिरने, ठोकर खाने और लड़खड़ानेसे रोकती है। लकड़ी हाथमें रखने से कलाई पुष्ट होती है और थकाई नहीं चढ़ती। बूढ़ों और अन्धोंको तो लकड़ी रखनी ही पड़ती है। जवानों को भी लकड़ी छड़ी या बेंत हाथमें लिये बिना घरसे बाहर न जाना चाहिये; किसी कविने कहा है:—

छुरी छड़ी छतुरी छला छपका पाँच छकार।
इन्हें नित्य ढिग राखिये अपने सदा कुमार॥

हे राजकुमार! चाकू, लकड़ी, छतरी, छल्ला और लोटा—ये पांच सदा अपने पास रखने चाहियें।

जूते पहनना।

जूते पहनने से पाँव नर्म और साफ़ रहते हैं, आँखों को सुख होता है और उम्र बढ़ती है। जूते पहने हुए आदमी को काँटा वगैरः लगने, सड़ने और सर्प बिच्छू आदि के काटने का भय नहीं रहता। बिना जूता पहने चलने से आरोग्यता और आयु की हानि होती है तथा आँखों की ज्योति नाश होती है।

जूते हलके, नर्म, सुन्दर और ज़रा ऊँची एड़ी के अच्छे होते हैं। विलायती जूते अथवा डासन के बूटों की बनिस्बत देशी जूते सुखदायी और टिकाऊ होते हैं। देशी जूते पहनने से बहुत सा रुपया बचता है और स्वदेशी कारीगर भूखों मरने से बचते हैं। इसवास्ते स्वदेश प्रेमियों को ज़रा से शौक़ के लिये अपनी गाढ़ी कमाई का धन सात समन्दर पार फेंकना बुद्धिमानी नहीं है।

साफ़ हवा।

हमें यदि कई दिनों तक अन्न और जल न मिले तो भी हम जी सकते हैं किन्तु बिना साफ़ हवा के चन्द मिनट भी नहीं जी सकते। जन्म समयसे मृत्यु समय तक सोते और जागते, हम साँस लेते रहते हैं। जब हम साँस लेते हैं तब साफ़ हवा भीतर जाती है और दूषित हवा बाहर आती है। हमारी ज़िन्दगी क़ायम रहनेके लिये स्वच्छ हवा की सब से अधिक ज़रूरत है। साफ़ हवा ही, मांस

द्वारा भीतर जाकर, खून को नलियों में बहाती है। हवा से ही खून शुद्ध और साफ़ होता है। स्नान हमारे बदन को बाहर से सफ़ाई करता है लेकिन साफ़ हवा बदन के भीतर की सफ़ाई करती है। हमारे तन्दुरुस्त और मज़बूत रहने के लिये साफ़ हवा की सहायता की विशेष आवश्यकता है।

बुद्धिमान को चाहिये, कि ऐसे मकान में रहे जहाँ साफ़ हवा बिना रुकावट के आती हो। अगर मकान में हवा के आने और जाने के लिये बहुत सी खिड़कियाँ और दरवाज़े न होंगे तो घर की बुरी हवा बाहर न निकल सकेगी।

हम को चाहिये कि मकान के आस पास कूड़ा करकट और फलों के छिलके आदि न फेंके। नाबदान और मोरियों में पानी न जमा होने दें। क्योंकि सड़ी गली चीज़ों कूड़े-करकट और सील से हवा गन्दी हो जाती है। जिस मकान में हवा के आने जाने के लिये बहुत से द्वार होते हैं जो मकान सूखा, साफ़ और उजेला होता है, जिस मकान के आगे हरे हरे पौधे लगे रहते हैं,—उस मकान की हवा गन्दी नहीं होती और उस घर में बीमारी भी प्रवेश नहीं कर सकती।

हवा खाना।

घर की हवासे मैदानों और बागों की हवा बहुत साफ़ होती है। इसलिये प्रात काल के सिवा शाम को भी, शौच आदि से निपट कर हाथ में छड़ी लेकर पैदल या किसी सवारी पर चढ़कर स्वच्छ वायु सेवन करने को बाहर निकल जाना चाहिये। एक जगह बैठे रहने और दिन-रात घर की गन्दी हवा खाने से मनुष्य बेडौल मोटा,

निकम्मा और रोगी हो जाता है। सामर्थ्यानुसार साफ़ हवा में धीरे धीरे टहलने से बदन आरोग्य रहता, भूख लगती, आयु, बल और बुद्धि बढ़ती तथा इन्द्रियां सचेत हो जाती हैं।

ग्रीष्म और शरद ऋतु में अपनी इच्छा और शक्ति अनुसार हवा खानी चाहिये किन्तु अन्य ऋतुओंमें अधिक हवासे बचना चाहिये। शीतल और मन्दी हवा में फिरना लाभदायक है लेकिन तेज़ हवा में घूमना लाभदायक नहीं है, क्योंकि तेज़ हवा से शरीर रूखा और चेहरे की रङ्गत बिगड़ जाती है।

पूरब की हवा।

पूरब दिशा की हवा—भारी चिकनी, परिश्रम, कफ और शोष रोगियों को परम हितकारी होती है। चर्म रोग, बवासीर, विष रोग कृमिरोग, सन्निपात, ज्वर, श्वास और आमवात आदि रोगों को दूषित करती है।

पच्छम की हवा।

पच्छम की हवा—तीक्ष्ण, शोष कारक, बलकारक और हलकी होती है तथा मेद, पित्त और कफका नाश करती है एवं बादीको बढ़ाती है।

दक्खन की हवा।

दक्खन की हवा—स्वादिष्ट, पित्तरक्त नाशक, हलकी, शीतवीर्य्य बलकारक, आंखों को हितकारी और बादी को पैदा करनेवाली है

उत्तर की हवा।

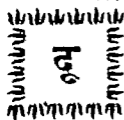
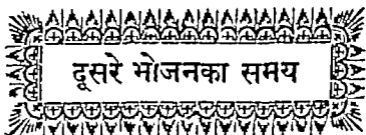
उत्तर की हवा—चिकनी, वात आदि दोषों को कुपित करने वाली और ग्लानिकारक है; लेकिन निरोग मनुष्यों को बलदायक, मधुर और कोमल है।

सवारियों के गुण।

पालकी—ऊपर से ढकी हुई पालकी में बैठनेसे मनुष्योंके तीन दोष शान्त होते हैं और यह सब को अच्छी लगती है।

नाव—भ्रम पैदा करती है। वादी और कफ के रोगों को अच्छी नहीं है।

हाथी—इसपर बैठनेसे वादी और पित्त बढ़ते हैं, लेकिन बल और उम्र बढ़ती है।

घोड़ा—इस पर चढ़ने से वात, पित्त और अग्नि बढ़ती है; थकाई आती है तथा मेद वर्ण और कफ का नाश होता है। बलवानों को घोड़े की सवारी बहुत अच्छी है।

दूसरे भोजनका समय

दूसरा भोजन या ब्यालू सन्ध्या समय टाल कर ८॥ बजे के पहले ही कर लेना उचित है। रात को, दिन के भोजन की अपेक्षा, कम खाना चाहिये। जो पदार्थ देर से पचने वाले हों वह ब्यालू के समय न खाने चाहियें। शाम के भोजन के बाद "दूध" पीना हितकारी है। सुश्रुत में लिखा है कि यदि सन्ध्या का भोजन न पचने की शङ्का हो तो सोंठ हरड़ सेंधानोन इन तीनों को गरम जल से फांक लो। भोजन के समय यदि भूख लगे तो थोड़ा सा हलका भोजन करो।

सन्ध्याकालमें निषिद्ध कर्म।

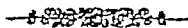
बुद्धिमानों को सन्ध्या समय भोजन करना, मैथुन करना सोना, पढ़ना और रास्ता चलना—ये पाँच काम न करने चाहियें। शाम को भोजन करने से रोग होता है मैथुन करने से गर्भ में विकार आता है सोने से दरिद्रता आती है, पढ़ने से आयु यानी उम्र घटती है और रस्ता चलने से भय होता है।

स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

तन्दुरुस्तीका बीमा।

दूसरा भाग।

वीर्य रक्षा करना हमारा प्रधान कर्त्तव्य है

भोजन के बयान में हम साफ़ तौर पर लिख चुके हैं कि जो कुछ हम खाते-पीते हैं उससे रस, रक्त, मांस, मेद अस्थि, मज्जा और शुक्र ये सात धातुएँ तैयार होती हैं। यही सातों धातु हमारे शरीर को धारण करती हैं। अर्थात् इन सातों से ही हमारी काया स्थिर है।

इन सातों धातुओं में शुक्र—वीर्य्य—प्रधान है। वीर्य्य हमारी दिमाग़ी ताक़त है वीर्य्य ही हमारी स्मरण शक्ति है। वीर्य्य बदौलत ही हमें बेशुमार बातें याद रहती हैं। वीर्य्य बलसे ही हम बुद्धिमान विद्वान् और बलवान् कहलाने लायक होते हैं। वीर्य्य ही, सब धातुओं में प्रधान, आरोग्यता का मूल कारण है। वीर्य्य ही हमारे शरीर रूपी नगर का राजा है। यही इस नौ दरवाज़े के क़िले—शरीर—में रोम

रूपी शत्रुओंसे हमारी रक्षा करता है। खुलासा मतलब यह है कि जब तक हमारे शरीर रूपी नगर का राजा—वीर्य्य—पुष्ट और बलवान रहता है तब तक किसी रोग रूपी दुश्मन को हमारी तरफ़ आँख उठा कर देखने की भी हिम्मत नहीं पड़ती। परन्तु वीर्य्यके निर्बल या क्षय हो जाने से हमें चारों ओर अन्धेरा ही अन्धेरा नज़र आता है। राजा—वीर्य्य—को कमज़ोर देख कर दुश्मनों—रोगों—को चढ़ाई करने का मौक़ा मिल जाता है। इसवास्ते वीर्य्य रूपी राजा बिना हमारे शरीर रूपी नगर की रक्षा होना असम्भव है।

वीर्य्य-रक्षा ही के प्रताप से अर्जुन भीम धनुर्धारियों और गदा धारियोंमें श्रेष्ठ समझे जाते थे। विराट नगरमें अकेले अर्जुनने भीष्म कर्ण और द्रोणाचार्य्य आदि समस्त कौरव वीरों को परास्त कर के गौओं की रक्षा की थी—वह सब वीर्य्य-रक्षा ही का प्रताप न था तो और क्या था? महाभारत के युद्ध में बूढ़े भीष्मपितामह ने जो त्रिलोक विजयी अर्जुन भीम के छक्के छुटा दिये थे वह सब वीर्य्य रक्षाके प्रताप के सिवा और क्या था? वीर्य्य रक्षाके ही बल से लक्ष्मण, रावण पुत्र मेघनाद के मारने में समर्थ हुए थे।

प्राचीन काल के लोग वीर्य्य रक्षा को अपना प्रधान कर्त्तव्य समझते थे। लेकिन इस ज़मानेके लोग वीर्य्य रक्षा को कुछ चीज़ ही नहीं समझते बल्कि वीर्य्य नाश करने को अपना परम पुरुषार्थ समझते हैं। पहले समय के लोग सन्तान पैदा करने के सिवा, इन्द्रियोंकी प्रसन्नता के लिये स्त्री प्रसङ्ग करना महा हानिकारक समझते थे। आजकल के जवान स्त्रीको ही अपनी उपास्य देवी समझते हैं सोते जागते, खाते पीते हर समय उसी के ध्यान में मग्न रहते हैं। उनको इस से होने वाली हानियों का पता नहीं है। चरक संहिता के चिकित्सा-स्थान के दूसरे अध्याय में लिखा है —

रस इक्षौ यथा दध्नि सर्पिस्तैलन्तिले यथा।
सर्वत्रानुगतं देहे शुक्रं संस्पर्शने तथा॥

तद्वत्‌ पुरुष संयोगे चेष्टा संकल्प पीडनात्‌।
शुक्रं प्रच्यवतेस्थानाज्जलमार्द्रात्‌ पटादिव ॥

"जिस तरह ईखमें रस, दही में घी और तिल में तेल है उसी तरह समस्त शरीर और चमड़े में वीर्य है। जिस भांति भीगे कपड़े से पानी गिरता है उसी भांति स्त्री पुरुष के संयोग, चेष्टा, संकल्प और पीड़न से वीर्य अपने स्थानों से गिरता है।" जो वीर्य ईख में रस की तरह हमारे शरीर का सार है जो वीर्य हमारी विद्या, बुद्धि और आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—का मूल आधार है—उसे अति स्त्री सेवन द्वारा नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। दिन-रात स्त्रियों का ध्यान रखना बिल्कुल वाहियात है क्योंकि वीर्य का स्वभाव है, कि वह स्त्रियों की इच्छा या ध्यान करने मात्र से ही अपने स्थान से अलग होने लगता है।

इस कलिकाल में, अति स्त्री प्रसङ्ग तक ही खैर नहीं है। आज कल के ना समझ लोगों ने हस्त मैथुन, गुदा मैथुन आदि और भी कितनी ही वीर्य-नाशक तदबीरें निकाली हैं। इन नयी नयी खोटी तदबीरों के कारण भारतवर्ष का जो पटड़ा होरहा है उसे लिखने में हमारी क्षुद्र लेखनी असमर्थ है। इन कुकर्मों के प्रताप से हज़ारों मूर्ख जवानी में ही नपुंसक और निकम्मे हो गये और अनेक घर सन्तानहीन हो गये, सैकड़ों कुलवती स्त्रियां कुलटा और व्यभिचारिणी बन गईं। अति मैथुन, अयोनि मैथुन आदि की हानियां पूर्ण रूप से हम आगे लिखेंगे। यहां हम "चरक" से इन कामों से होनेवाली हानियां संक्षेप में दिखलाते हैं। चरकसंहिता के विमान स्थान के पांचवें अध्याय में लिखा है —

अकालयोनिगमनान्निग्रहादति मैथुनात्‌।
शुक्रवाहीनि दुष्यन्ति शस्त्रक्षाराग्निभिस्तथा ॥

"कुसमय मैथुन करने गुदा मैथुन या पशु मैथुन करने,

इन्द्रियों के जीतने, अत्यन्त मैथुन करने, और शस्त्र, क्षार तथा अग्नि कर्म के दोष से शुक्रवाही स्रोत बिगड़ जाते हैं।' सुश्रुतके चिकित्सा स्थान के चौबीसवें अध्याय में लिखा है —

प्रत्युपस्यर्द्धरात्रे च वातापित्ते प्रकुप्यतः।
तिर्यग्योनावयोनौ च दुष्टयोनौ तथैवच ॥
उपदंशस्तथा वायोः कोप शुक्रस्य च क्षय

"सवेरे और आधीरात के समय मैथुन करने से वायु और पित्त कुपित हो जाते हैं। घोड़ी, गधी, और कुतिया आदिके साथ मैथुन करने और दुष्ट योनि में मैथुन करने से गर्मी का रोग हो जाता है तथ वायु का कोप और शुक्र—वीर्य—का क्षय होता है।' चरक के निदान स्थान के छठे अध्याय में लिखा है —

आहारस्यपरमधाम शुक्रतद्रक्ष्यमात्मनः।
क्षये ह्यस्य बहून रोगान्मरणवा नियच्छति ॥

"वीर्य ही खाये पिये पदार्थों का अन्तिम परिमाण है। वीर्यके क्षय होने से अनेक रोग अथवा मृत्यु तक हो जाती है, इसवास्ते प्राणी को वीर्य रक्षा करना परमावश्यक है।"

अति मैथुन, गुदा मैथुन आदि की हानियाँ जैसी चरक और सुश्रुत ने लिखी हैं, वह राई रत्ती सच हैं। इन कामों की बुराइयों को हम आँखों देख रहे हैं, अतः इस विषय में सन्देह करने की ज़रूरत नहीं है। जब कि वीर्य क्षय होने से हमारी मृत्यु तक हो जाना सम्भव है, तब दीर्घजीवी होने के लिये हमें वीर्य रक्षा अवश्य ही करनी चाहिये। निस्सन्देह, वीर्य रक्षा करना हम लोगों का प्रधान कर्त्तव्य है।

आजकल के ना-समझ लड़कों और जवानोंकी भूलें और उनका बुरा परिणाम ।

प्राचीन समयके प्रायः समस्त उच्च वर्णों के भारतवासी आयुर्वेद और काम शास्त्र पढ़ते थे और पढ़ पढ़कर उनके नियमों का ध्यान रखते थे। इसी कारण वह लोग पूर्ण आयु भोग कर पञ्चत्व को प्राप्त होते थे। उन की औलाद भी हृष्ट पुष्ट, बलिष्ट और दीर्घजीवी होती थी। अब समय का कैसा परिवर्त्तन हो गया है, कि साधारण लोग तो इन ग्रन्थों के देखने योग्य ही नहीं रहे, अथवा वैद्यक शास्त्र के संस्कृत भाषा में होने के कारण उसे परिश्रम उठाकर पढ़ना ही नहीं चाहते। सर्व साधारण लोगों की बात तो बहुत दूर है जो इसका पेशा करते हैं उनमें भी बहुत ही थोड़े आयुर्वेदका पठन पाठन करते हैं। आज कल के अधिकांश वैद्यों की शिक्षा "अमृत सागर" तक ही समाप्ति को पहुँच जाती है तब सर्वसाधारण ब्राह्मण क्षत्रिय वैश्यों में इस महोपयोगी विद्या का प्रचार कहां से हो? सर्वसाधारण में इस वैद्यक विद्या के अभाव से जो जो कुरीतियां प्रचलित हो गई हैं और उनके कारण जो असंख्य अकाल मृत्यु होती हैं—उनका स्मरणमात्र करने से कलेजा कांपने लगता है। आजकल जो देशमें अति स्त्री प्रसङ्ग, वेश्या गमन पर स्त्री गमन और गुदा मैथुन आदिकी भरमार हो रही है इससे देश तबाह हो रहा है। इसलिये आगे हम अति स्त्री प्रसङ्ग आदि नियम विरुद्ध कुकर्मों की हानियां संक्षेप में दिखलाते हैं —

अति स्त्री-प्रसङ्ग की हानियाँ।

वर्तमान समय के नादानों का ख्याल है कि स्त्री ही हमारे परमानन्द की चर्म सीमा है। स्त्री में ही स्वर्ग सुख है। उन बेचारों को इस बात की बिलकुल खबर नहीं है कि जिसमें परमानन्द और स्वर्ग सुख है उसमें घोर दुःख और नरक यातना भी मौजूद है। एक-तरफ़ी बात जानने के कारण ही ना समझ लोग, सुख और आनन्द की लालसा से स्त्री को अतिशय सेवन करते हैं।

यह उनकी बड़ी भारी भूल है। यद्यपि रसायन, जरा और मृत्यु नाशक है; तथापि वह भी यदि अति मात्रा से सेवन की जाय, तो रोग और मृत्यु का कारण ही हो जाती है। अन्न जल से प्राणियों की प्राण रक्षा होती है, किन्तु वह भी यदि अति मात्रा से सेवन किये जायँ, तो अजीर्ण और विशूचिका आदि रोग पैदा कर के प्राणी के प्राणान्त कर देते हैं। यही बात स्त्रियों के विषय में समझनी चाहिये। यदि 'स्त्री' बिलकुल ही सेवन न की जाय तो फल नहीं देती यदि बहुत ही सेवन की जाय तो दुःखदायी होती है। इसवास्ते 'स्त्री' मध्यावस्था से ही सेवन करनी चाहिये, अर्थात् न बहुत ज़ियादः हो न बिलकुल कम हो। अति स्त्री सेवन से सिवाय हानि के लाभ नहीं है क्योंकि स्त्री बल वीर्य और पुरुषार्थ बढ़ाने वाली नहीं, किन्तु घटानेवाली है। प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्य ने कहा है

सद्यः प्रज्ञाहरा तुण्डी, सद्यः प्रज्ञाकरी वचा।
सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकर पयः॥

"कुँदरू शीघ्र ही बुद्धि नाश करता है, वच तुरन्त ही बुद्धि देती है, स्त्री चटपट शक्ति हर लेती है और दूध झटपट बल पैदा

कर देता है।" बस इतना करना तो स्त्री का सहज स्वभाव है। अति स्त्री प्रसङ्ग करने से तो बहुत ही नुकसान पहुँचता है।

अति मैथुन करनेवाले जवान पट्ठों के चेहरों से जवानी की चमक दमक हवा हो जाती है रूप लावण्य का नाम निशान नहीं रहता, आँखों की ज्योति मलीन होजाने से, जवानी में ही, चश्मा लगने की ज़रूरत हो जाती है, मुख पर काले काले धब्बे और झुर्रियाँ पड़ जाती हैं चार क़दम चलने से हाँफनी चढ़ने लगती है, असमय में ही बाल सफ़ेद हो जाते हैं। धातु पुष्ट करनेवाली और नामर्दी नाश करनेवाली दवाइयों की खोज होने लगती है। अन्त में धातु क्षीण हो जाने के कारण क्षय अर्थात् राजयक्ष्मा रोग हो जाता है। चरक संहिता में लिखा है, कि राजयक्ष्मा होने के जितने कारण हैं उन में 'अति स्त्री प्रसङ्ग करना' प्रधान कारण है। सुश्रुत संहिता के चिकित्सा स्थान में लिखा है —

अति स्त्रीसम्प्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान् ।

शूलकासज्वर श्वासकार्श्य पाण्ड्वामयक्षयाः ।

अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः ॥

"सावधान आदमी को अति स्त्री प्रसङ्ग न करना चाहिये,क्योंकि अति स्त्री प्रसङ्ग करने से शूल खाँसी बुखार, दुबलापन, पीलिया, राजयक्ष्मा और आक्षेपक आदि वायु रोग हो जाते हैं।" इमाम ग़ज़ाली ने लिखा है —"जो पुरुष, जवानी में वीर्य की अधिकता से बहुत ही स्त्री प्रसङ्ग करता है वह जल्दी बूढ़ा होता और दुःख पाता है। मैथुन सदा सम भाव से करना चाहिये।"

चरक के सूत्र स्थान में लिखा है —

व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।

नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥

"कसरत, हँसी, भाषण रास्ता चलना, स्त्री संसर्ग और जाग रण,—इनको बुद्धिमान प्राणी ज़रूरी मौके पर भी ज़ियादः न करे। जिस प्रकार सिंहके खींचनेसे हाथी सहसा नष्ट हो जाता है उसी प्रकार इन कर्मों को अधिकतासे करनेवाला प्राणी, सहसा, विनष्ट हो जाता है।"

हमारे माननीय ऋषि मुनियोंने जो कुछ अपनी अपनी संहि ताओंमें लिखा है,—वह उनके हज़ारों लाखों वर्षों के अनुभवका फल है और वह अक्षर अक्षर सही है। हम अपनी आँखोंसे देख रहे हैं कि, उनके अमूल्य उपदेशोंके न जाननेवाले या जान बूझ कर उन पर अमल न करने वाले हज़ारों जवान स्त्री पुरुष इस "अति मैथुन" के कारण राजयक्ष्मा—तपेदिक़—आदि रोगोंमें गिर फ़्तार होकर असमय में ही, काल के गालमें समा जाते हैं। अति मैथुन अथवा अति स्त्री प्रसङ्ग साक्षात् मृत्यु है। बुद्धिमानोंको इससे, सदा, बचना चाहिये। जान बूझ कर कुएँमें गिरना और अपना अमूल्य एव दुष्प्राप्य जीवन खोना बुद्धिमानी नहीं है।

वेश्या-गमन की हानियाँ।

वेश्या गमन यानी रण्डीबाजी करना सदा निन्दित कर्म है। वेश्याके साथ सङ्गम करनेसे अमूल्य वीर्य जिससे एक शरीर पैदा होता है, तबाह होता है, उम्र घटती है, जात पांत मर्यादा मिट हो जाती है कुलका नाम डूबता है इज्जत आबरू धूलमें मिल जाती है धनका सत्यानाश हो जाता है और उपदंश, सोजाक आदि रोग इनाम में मिलते हैं, जो आराम हो जाने पर भी आराम नहीं होते, हड्डी हड्डी में अपना घर कर लेते हैं और अन्तमें मृत्युके साथ पीछा छोड़ते हैं। एक बात और भी है कि अपनी स्त्रीसे जितना वीर्य नाश होता है वेश्या द्वारा उससे कहीं अधिक नाश होता है।

इतने कष्ट भोगने और सर्वस्व दे देने पर भी वेश्या अपनी नहीं होती। उसमें प्रेमका लेश भी नहीं है। वह सदा धनकी ग्राहक है। निर्धन होने पर बात नहीं करती, बल्कि जूतियां लगाती और घरमें नहीं आने देती। चाणक्य नीतिमें लिखा है —

निर्धनम् पुरुषं वेश्या, प्रजा भग्नं नृपं त्यजेत् ।
खगा वीतफलं वृक्षं, भुक्त्वा अभ्यागता गृहम् ॥

"धनहीन पुरुषको वेश्या—रण्डी—छोड़ देती है शक्ति हीन राजाको प्रजा त्याग देती है फल रहित वृक्षको पक्षी और भोजन करके घरको अभ्यागत छोड़ देते हैं।" भर्तृहरि महाराजने अपने शृङ्गार शतकमें वेश्याकी तारीफमें लिखा है —

जात्यन्धाय च दुर्मुखाय च जराजीर्णाखिलाङ्गाय च ।
ग्रामीणाय च दुष्कुलाय च गलत्कुष्ठाभिभूताय च ॥

यच्छन्तीषु मनोहरं निजवपुर्लक्ष्मीलवश्रद्धया ।
पण्यस्त्रीषु विवेककल्पलतिकाशस्त्रीषु रज्येतकः ॥
वेश्यासौ मदनज्वाला रूपेन्धन समेधिता ।
कामिभिर्यत्र हूयन्ते यौवनानि धनानि च ॥
कश्चुम्बति कुलपुरुषो वेश्याधरपल्लवं मनोज्ञमपि ।
चारभट चौर चेटकनटविटनिष्ठीवनशरावम् ॥

"वेश्या, थोड़ासा धन मिलनेकी आशासे जन्मके अन्धे, बद सूरत, बुढ़ापेसे लटकती खालवाले गँवार, नीच जात और कोढ़ चूते हुए पुरुषों को अपना मनोहर शरीर सौंप देती है और विवेक रूपी कल्पलताको छुरी सी है। ऐसी वेश्या के साथ कौन रमण करना चाहेगा? अर्थात् कोई नहीं चाहेगा। वेश्या, रूप रूपी ईन्धनसे प्रचण्ड, कामाग्निकी ज्वाला है। उस वेश्या रूपी अग्निमें कामी पुरुष अपना धन और जवानी होमते हैं। यद्यपि वेश्याका अधर पल्लव—नीचेका होठ—सुन्दर है, तथापि कौन कुलीन पुरुष उसे चूमना चाहेगा? अर्थात् कोई कुलीन पुरुष उसे चूमना न चाहेगा, क्योंकि वह ठग, ठाकुर, चोर, नीच भट भाँड़ और जारोंके थूकनेका ठीकरा है।"

भर्तृहरि महाराजने वेश्याके विषयमें जो कुछ कहा है वह यथार्थ और यथेष्ट है। इससे अधिक हम क्या कहेंगे? समझदारोंको इस मार्गमें बहुत है। बुद्धिमानोंको भूलकर भी इस रास्ते न जाना चाहिये।

पर-स्त्रीगमनकी हानियाँ।

पर स्त्री गमनमें भी सिवा हानिके कुछ लाभ नहीं है। हमारी समझमें तो पर-स्त्री गमनमें वेश्या गमन से भी अधिक बुराइयाँ हैं। वेश्या गमन करनेवालोंके धन, जीवन प्रतिष्ठा आदि खाकमें मिल जाते हैं वही दशा इस काममें भी होती है। हर समय भय लगा रहता है कि कोई देख न ले। यदि देखा देखी हो जाती है, तो लाठियाँ चलतीं और सिर फूटते हैं। जिसकी जिससे आँखें लड़ जाती हैं, जबतक वह आपसमें नहीं मिलते जुदाईकी आगमें भस्म होते रहते हैं। उन्हें खाते चैन न सोते आराम आठ पहर चौंसठ घड़ी मिलनेकी बन्दिशें बाँधने में लगे रहते हैं। रुपये पैसे कङ्कर मिट्टीकी तरह बखेरते हैं। अगर खुशकिस्मतीसे मिलाप हो भी गया तो क्या? प्रेमी प्रेमिका दोनों ही भय और चिन्तामें चूर। अगर बद किस्मतीसे किसीने देख लिये तो कुलका नाश हुआ, इज्जत के टके हो गये। लाठियाँ पिटने लगीं। ऐसा काम करनेवालोंका परिणाम, सदा, खोटा ही होता है। कितनेही आत्महत्या कर बैठते हैं, कितनेही दूसरों द्वारा मारे जाते हैं। याद कीजिये पर-स्त्री गामी रावणका क्या बुरा हाल हुआ! कुटुम्बका नाश हुआ, राज्य गया और अन्तमें आप भी मारा गया। पर स्त्री गामी 'बालि' भी बुरी तरह मारा गया! पर स्त्री गामी नीच 'कीचक' द्रोपदी पर बुरी इच्छा रखने के कारण' भीमसेन से मारा गया दिल्ली पति बादशाह अकबर में भी यह खोटी लत थी। एक राजपूत स्त्री द्वारा उसकी भी खूब मिट्टी खराब हुई। अन्तमें उसे नीच कामसे तौबा करनी पड़ी। इस तरह की बहुतसी नजीरें हैं। जिनसे इस

न करें, क्योंकि बिना भोजन पचे मैथुन करने से अनेक प्रकार के रोग होनेकी आशङ्का रहती है।

तिब्बे अकबरीमें लिखा है, कि मैथुन करनेके लिये सबसे अच्छा समय वह है जबकि भोजन आमाशय से निकल जाय और पहला तथा दूसरा पचाव पूरा होजाय। लेकिन हरेक आदमी के भोजन पचने का समय बराबर नहीं है इसवास्ते ठीक समय नहीं कहा जा सकता। कितने ही हकीम कहते हैं कि जब भोजन किये हुए सात घड़ी व्यतीत होजायँ तब सम्भोग करना उचित है लेकिन हकीम यूसफी साहिब लिखते हैं, कि यह बात ठीक नहीं है क्योंकि सात घड़ी बाद भूख लगनेका समय होजाता है। लेकिन कसरत राय यह है कि मैथुन उस समय करना उचित है जब कि भोजन अच्छी तरह पच चुका हो, परन्तु आमाशय से सब का सब न निकला हो; क्योंकि खाली आमाशयमें सम्भोग करना हानिकारक है। सब से उत्तम मैथुन का समय वह है जब पेट हलका हो, दिलमें खूब चाहना हो, तबियत खूब तन्दुरुस्त हो देह की शक्ति ठीक हो, हवा हलकी और सुहावनी चलती हो तथा मनमें किसी प्रकार का रञ्ज, फिक्र, क्रोध और ईर्षा द्वेष आदि मानसिक विकार, बदनमें मिहनत की थकान और जागनेकी खुमारी न हो, पेटमें भूख और शरीर में सुस्ती न हो। जो शख्स उपरोक्त नियम विरुद्ध मैथुन करते हैं वे रोगी हो जाते हैं और बाज़-बाज़ समय दोषोंके बिगड़ने से ऐसी हालत में बेहोशी तक हो जाती है।

(१५) बहुत से ना-समझ, मैथुन करके तत्काल शीतल जल से गुप्त-इन्द्रीको धोने लगते हैं। कुछ दिनों बाद ऐसे लोग नपुंसक हो जाते हैं। अव्वल तो इन्द्री को कपड़ेसे पोंछ लेनाही उत्तम और अगर धोने की ही इच्छा हो तो गुनगुने जलसे धो ले। मैथुन ... न गुप्त इन्द्री धोना और नहाना अच्छा नहीं है। ...

गर्मीके मौसम में नहा सकते हैं सो भी मैथुन के कुछ देर बाद जबकि बदन की गर्मी शान्त हो जाय।

(१६) किसी पुरुष को स्त्री गमनके पश्चात शीतल जल या शर्बत वग़ैर ठण्डी चीज़ें न पीनी चाहियें क्योंकि मैथुनके बाद जो शीतल जल वगैर पीते हैं उनको मूत्रेन्द्रिय में शिथिलता—ढीलापन—आजाता है तथा काँपकँपी का रोग और जलोदर पैदा होजाता है। एक बात और है, कि मैथुन के बाद देह गर्म हो जाती है, उस समय गर्म देह को हवा और सर्दी से भी बचाना चाहिये, क्योंकि जो सर्दी शरीर के छेदोंमें घुस जायगी तो स्वाभाविक गर्मी को निर्बल और देह को शीतल कर देगी।

(१७) सवेरे, साँझ, पर्व के दिन आधीरात को गायोंको दोहने के समय और मध्याह्नकालमें मैथुन करना बहुत ही हानिकारक है।

(१८) यूनानी हकीमों का कहना है कि एक दिन मैथुन करनेके पीछे तीन दिन तक मैथुन का नाम न लेना चाहिये। लेकिन खास-खास पुरुष ऐसे भी होते हैं जो एक दिन भी नहीं रह सकते, रोज़ मैथुन करने पर भी उनको कमज़ोरी नहीं आती इसवास्ते शक्ति और वीर्य पर ही भरोसा करना ठीक है। लेकिन जिस मर्द को स्त्री इच्छा अधिक होती हो और कमज़ोरी होने पर भी उसका जी न माने; तो वह अपनी हालतको अवश्य देखता रहे। जब देखे कि हृदयमें जलन होती है अवयवों में सुस्ती मालूम होती है ख़ास अपनी मुख्य दशा से बदल गया है और वीर्य स्वभाव से पीछे निकलता है तो उस समय स्त्री संगम को बिलकुल त्याग दे और अपनी आरोग्यता का उपाय करे। यदि वह उपरोक्त हालत होने पर भी, स्त्री प्रसङ्ग करना न छोड़ेगा तो ज़रूर बीमार होगा और अन्तमें बे मौत मरेगा।

(१९) जब स्त्री सम्भोग करते करते कमज़ोरी आने लगे तो सम्भोग करना छोड़ देना चाहिये और देह के गर्म और तन्दुरुस्त

तथा उसे आराम देने का उपाय करना चाहिये। स्त्री प्रसङ्ग के कारण से उत्पन्न हुई कमज़ोरी में गाय का दूध पीना बहुत ही लाभ दायक है, क्योंकि यह काम शक्ति को बढ़ाता और सम्भोग शक्ति को उभारता है।

(२०) समय कुसमय और अति स्त्री-प्रसङ्ग करने से शरीर में कम्परोग होजाता है, तथा आँखों की रोशनी कम होजाती है। इस लिये अति मैथुन, सदा, हानिकारक है। अगर उपरोक्त तकलीफें हो जायँ, तो पुरुष को चाहिये, कि भेजे पर तेल मले और बनफ्शा, बादाम या कद्दू का तेल नाक में डाले, मीठे पानी में स्नान करे और जलके भीतर आँखे खोले, आँखोंमें अर्क गुलाब के छींटे मारे और जब तक कमज़ोरी दूर न हो जाय स्त्री-सम्भोग न करे।

(२१) स्त्री सङ्गम के पीछे कुछ मीठी चीज़ अवश्य खानी चाहिये। तिब्बे अकबरी में लिखा है, कि मैथुन के पीछे कोई भी मीठा पदार्थ खाना तो लाभदायक है ही किन्तु गाय और भैंस का दूध सर्वोत्तम है। यदि उस दूधमें ज़रा सी "सोंठ" भी डाल दी जाय, तो बहुत ही अच्छा हो। अगर प्रकृति ठीक हो, यानी मैं तत्कालका दुहा हुआ गर्म दूध पीना और सोते समय सारी देह में तेल मलवाना और नर्म नर्म हाथों से तलवे और पिण्डलियों को मलवाना बहुत ही लाभदायक है।

कामोन्मत्त करनेवाले सामान।

(कामाग्नि जगानेवाले पदार्थ)

तेलकी मालिश उबटन, स्नान, अतर आदि खूब साफ़ा गहने, सुन्दर सजा हुआ मकान, उत्तम पलँग, मनोहर तस्वीरें, चित्र विचित्र वस्त्र, तोता मैना आदि पक्षियोंकी बोली, स्त्रियोंके गहनोंकी झनझनाहट, मन चुरानेवाली स्त्रियों से पैरदबाना,—ये सब उपाय वाजीकरण हैं; अर्थात् ये सब पदार्थ पुरुषको मैथुन करनेमें बहुत ही समर्थ करते हैं। मतवाले भौंरों से सेवित कमलयुक्त जलाशय बगीचे, कमल, सुगन्धित शीतल बंगले शीशे जड़ी चोटीवाला पर्वत, नीले नीले मेघ चांदनी रात शीतल मन्द पवन का चलना, जाड़े की लम्बी लम्बी रातें मनोहर महल जिसके पास माता पिता गुरु आदि बड़े आदमी न हों वह उपवन जहां कोकिला का मनोहर शब्द सुनाई देता हो, उत्तम अन्न पान मनोहर गाने और सुन्दर बाजों की ध्वनि चित्तमें शान्ति दिलमें प्रसन्नता और सुन्दरी स्त्रियां,—ये सब कामदेव के हथियार हैं। अर्थात् इन सबसे देह में काम—स्त्री इच्छा—का सञ्चार होता है।

नयी उम्र और बसन्त ऋतु भी कामोन्मत्त करनेवाली हैं; क्योंकि इनमें, स्वभाव से ही, अधिक स्त्री इच्छा होती है। घी दूध के सेवन करनेवाला, निर्भय आरोग्य, नित्य कर्मों में तत्पर और युवा पुरुष मैथुन करने की अधिक शक्ति रखता है।

गर्भाधान के अयोग्य स्त्रियाँ।

जीसने अधिक भोजन किया हो, जिसका मन बिगड़ रहा हो जो भूखी हो, जो प्यासी हो, जो भय भीत हो या जो अतिकामा हो यानी मैथुनसे अघाती न हो—ऐसी ऐसी सब स्त्रियां गर्भाधान के अयोग्य हैं, अर्थात् ऐसी स्त्रियोंको गर्भ नहीं रहता। सन्तानार्थी पुरुषोंको ऐसी स्त्रियोंसे मैथुन करके अपना अमूल्य वीर्य कदापि नष्ट न करना चाहिये।

औरतोंके बदचलन होनेके सबब।

हमेशा बापके घरमें रहने से क्योंकि वहां उनको अधिक स्वतन्त्रता मिलती है अर्थात् कहीं फिरने डोलने या किसी से बात-चीत करने की सख्त मनाही नहीं होती (२) नीच ज़ातके स्त्री पुरुषोंकी सङ्गति करने से, क्योंकि सङ्गति का असर पाये बिना नहीं रहता, (३) पति की लम्बी जुदाई अथवा पतिके अधिक दिन परदेश में रहनेसे और उस मौक़े पर अपने ऊपर किसीका दबाव न रहने से (४) बूढ़े या बालक पतिके मिलने से, (५) पतिके

सदा बीमार रहनेसे, (६) पतिके अधिक कञ्जूस या नशाखोर होनेसे, (७) बदमाश औरतोंया मर्दों के साथ बैठ कर हंसी दिल्लगी करने से, (८) खाने पहननेको रोटी कपड़ा न मिलनेसे, (९) बचपन या भर जवानीमें विधवा होने से भी, प्रायः, स्त्रियां बद चलन या छिनाल हो जाती हैं।

पुरुषोंको स्त्रियोंकी खूब रक्षा करनी चाहिये। इनको अधिक आज़ादी देना महा हानिकारक है। मिरासन, बैरागन, डोमन, धोबन, दाई, बुढ़िया, मालिन और छोटी छोटी लड़कियां छिनाल औरतोंको दूतियोंका काम देती हैं। अर्थात् उनका सन्देशा उनके यारों के पास पहुंचाती हैं और वहांकी खबर इनको ला देती हैं। ऐसी औरतें बड़े बड़े घरोंमें बेखटके आती जाती हैं और अपनी चालाकी और मक्कारीसे, प्राय पतिव्रताओंको भी महा-व्यभिचारिणी बना देती हैं। चतुर पुरुषोंको उचित है, कि ऐसी औरतों को घरमें न आने दें, या इन पर कड़ी नज़र रखें। औरतोंको अकेली अपनी घर गाड़ी बगृचियोंमें भी, मर्दोंके कोचवानोंके साथ गङ्गास्नान करने या मेले ठेलेमें कहीं न भेजें। कुछ दिन हुए, कलकत्तेमें ही देख चुके हैं कि दो बड़े बड़े लखपती घरोंकी स्त्रियां ऐसी ही भूलों से मुसल्मान मार्इसोंके साथ फ़रार हो गई और तीनों कुलका नाम डुबोकर मार्इसोंके साथ चलती हुई।

पतिव्रता स्त्री के लक्षण।

जो पर पुरुषकी कामना मनसे भी न करे और मर्दसे न कभी बात करे न उससे हँसी मज़ाक करे मन, वचन और कर्मसे पति ही की सेवामें लगी रहे, पतिको देखते ही प्रसन्न हो जाय, पतिसे पहले जागे और पतिसे पीछे सोवे पतिके दुःखसे दुःखी और पतिके सुख से सुखी रहे, पतिकी आज्ञा बिना कोई काम न करे और उससे कोई बात न छिपावे पति-सेवाको ही जप तप, नियम, व्रत और गङ्गास्नान समझे, पति-दर्शनको ही देव दर्शन समझे, यदि पति अन्धा लूला, लङ्गड़ा, बहरा और नपुंसक भी हो तोभी उसका अपमान सुपनेमें भी न करे,—ऐसी स्त्री को 'पतिव्रता' कहते हैं। लेकिन, इस ज़मानेमें, ऐसी पतिव्रता शायद ही किसी भाग्यवानके घरमें हो।

अनसूयाजीने सीताजी से पतिव्रताओंके लक्षण इस भाँति कहे हैं —

"पतिव्रता चार प्रकार की होती हैं —उत्तम, मध्यम नीच और लघु। उत्तम पतिव्रता वह होती है, जो सुपनेमें भी परपुरुष को नहीं चाहती। मध्यम वह होती है जो पराये मर्दको भाई बाप और पुत्रके समान समझती है। नीच वह होती है जो मनमें पर पुरुष की इच्छा तो रखती है किन्तु अपने धर्म और कुलका ख़्याल करके व्यभिचार नहीं करती। लघु पतिव्रता वह होती है, जो पर पुरुष से रति करना तो चाहती है; किन्तु सास ससुर,

पति और सेठ आदिके भय से या दाव घात न लगने से ऐसा काम नहीं करती।' आजकल, प्रायः तीसरे और चौथे दर्जे की स्त्रियों की अधिकता नज़र आती है।

छिनाल औरतों के लक्षण।

जो हमेशा या हर समय सोच—फ़िक्र—में डूबी रहे, जो हर वक़्त अपने शृङ्गार या सजावटमें ही लगी रहे, जो बात बातमें झूठ बोले, जो अपने पतिसे लड़ाई झगड़े किया करे, जो पतिसे मुँह फेरकर सोवे पतिके गाल चूमने पर गाल पोंछ डाले, जो कभी घूंघट खोले और कभी ढके जिसकी छातियों पर आंचल न टिके, जो बालोंको आगे की तरफ़ छिटकावे जो भौंएँ चढ़ाकर तिरछी नज़र से देखे जो ग़ैर मर्दों से हँस-हँस कर बात-चीत करे, जो दूसरोंके घर रातको जाने के लिये जाय जो सदा रोग का बहाना करके पड़ी रहे, जो ग़ैर मर्दों की तारीफ़ किया करे, जो झरोखे या खिड़कियोंसे रास्ता चलनेवालोंको देखा करे, जो बिना अपने घरके आदमी के वैद्य या हकीम के यहाँ दवा कराने जाय जो नीच मर्द औरतों से बात चीत किया करे, जो पतिके मित्रों या रिश्तेदारोंके साथ ममता रक्खे जो मकान की दहलीज़ या चौकोंमें रास्ते की तरफ़ मुँह करके खड़ी रहे या वहीं बैठ कर चरखा काता करे या सोना पिरोना किया करे, जो बात बातमें हर मर्दको बाप भाई बनावे जो मेले तमाशे या मर्दों की भीड़में धक्के, धकेले जाय, जो पतिके घर पर रहने पर मुँह फुलावे

रहे और उसके घरसे बाहर जाते ही हँसती फिरे, जो पतिके प्यार करने पर भी नाराज़ ही रहे,—ऐसी सब स्त्रियाँ प्राय छिनाल अर्थात् पर पुरुषको चाहनेवाली होती हैं।

रजोदर्शन जारी होने और बन्द होनेका समय।

स्त्री की योनिसे, अपने आप महीने महीने आर्तव—खून—गिरता है। यह खून महीने भर तक इकट्ठा होता रहता है। पीछे महीना पूरा होने पर वही इकट्ठा हुआ खून, कुछ काली सी और बदबूदार सूरत में योनिके मुँह पर आजाता है,—इसीको 'रजोदर्शन होना कहते हैं। स्त्रीका रजोदर्शन" अन्दाज़न, बारह वर्षकी अवस्था से पीछे होने लगता है और पचास वर्षकी अवस्था तक होता रहता है। पीछे शरीर पक जानेके कारण आर्तव क्षय हो जाता है, तब 'रजोदर्शन' होना बन्द हो जाता है।

शुद्ध आर्तवकी परीक्षा करनेकी विधि।

सुश्रुतमें लिखा है,—'यदि स्त्री का आर्तव—खून—खरगोशके खूनके समान हो या लाखके रसके समान हो या आर्तव—खून

रँगा हुआ कपड़ा सूखा कर धोनेसे सफ़ेद हो जाय या खूनका भीगा हुआ कपड़ा रङ्ग बदले लेकिन सुर्ख़ ही रहे; तो जानना चाहिये, कि यह आर्त्तव शुद्ध है यानी गर्भ रहने लायक है।" अगर इन लक्षणों के विपरीत हो, तो अशुद्ध आर्त्तव समझना चाहिये और उसकी शुद्धिका उपाय करना चाहिये क्योंकि दूषित आर्त्तवसे सन्तान नहीं हो सकती। स्त्रियोंको अपने "आर्त्तव" पर सदा ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि स्त्रियोंकी तन्दुरुस्तीका क़ायम रहना और सन्तानका पैदा होना,—ये दोनों बातें उनके आर्त्तव पर मुनहसिर हैं।

ऋतुमतीको प्रथम तीन दिन पति-सङ्ग करना निषेध है।

स्त्री जिस दिनसे ऋतुमती हो, यानी जिस दिनसे उसका रजोदर्शन हो उस दिनसे तीसरे दिन तक पति सङ्ग भूलकर भी न करे। रजोदर्शन होनेके पहले दिन मैथुन करनेसे पुरुषकी उम्र घटती है और उसे उपदंश या मूत्रकृच्छ्र रोग हो जाता है। दूसरे इस समय गर्भ नहीं रहता। अगर गर्भ रह भी जाता है तो बालक जनमते ही मर जाता है। दूसरे और तीसरे दिन, मैथुन करनेसे भी यही हानियाँ होती हैं। अगर इस समय में गर्भ रहा और बालक पैदा होते ही न भी मरा, तो पीछे जल्दी मर जायगा, अथवा लूला लङ्गड़ा या अधूरे अङ्गका पैदा होगा। इसवास्ते इन दिनोंमें स्त्री पुरुषका सङ्ग छोड़ पुरुषका दर्शन भी न करे। इस बचावके लिये ही ऋषि मुनियोंने स्त्री को रजोदर्शनके पहले दिन चाण्डाली दूसरे दिन ब्रह्मघातिनी और तीसरे दिन धोबिन कहा है।

ऋतुमतीके दूसरे कृत्य।

ऋतुमती स्त्री पहले तीन दिनोंमें पति सङ्ग न करनेके सिवाय, हिंसा न करे, कुशोंकी शैया या चटाई पर सोवे, पत्तल या मिट्टीके बरतनमें जौ, चावल आदि भोजन करे, रोवे नहीं, नाखून न काटे, तेलकी मालिश न करावे, चन्दन आदिका लेपन न करे, आँखोंमें काजल या सुरमा न लगावे, बालोंमें कङ्घी न करे, स्नान न करे, दिनमें न सोवे, इधर उधर न डोले अत्यन्त हँसे नहीं अत्यन्त बोले नहीं, मिहनत न करे, नाखूनोंसे ज़मीन न खोदे और हवा में न बैठे।

ऋतुमतीके शास्त्र-विरुद्ध आचरणसे हानियाँ।

अगर स्त्री मूर्खतासे आलस्यसे लोभसे, या प्रारब्धवश होकर ऊपर लिखे हुए निषिद्ध कर्म करती है और यदि उसे ऋतु कालमें गर्भ रह जाता है, तो गर्भको नुकसान पहुँचता है। रजस्वलाके रोनेसे गर्भ विकारयुक्त नेत्रोंवाला होता है, नाखून काटनेसे बुरे नाखूनवाला, तेल लगानेसे कोढ़ी चन्दनादिका लेप करनेसे दुःखित, अञ्जन लगानेसे अन्धा दिनमें सोने से बहुत सोनेवाला, दौड़नेसे चञ्चल अत्यन्त ऊँचे शब्द सुननेसे बहरा होता है। हँसनेसे बालकके तालू दाँत, होंठ और जीभ श्यामवर्ण होते हैं बहुत बोलने से अति बोलनेवाला, मिहनत करनेसे पागल ज़मीन खोदने और हवामें बैठनेसे भी पागल बालक पैदा होता है। बुद्धिमती स्त्रियोंको इन बातोंको दिलमें जमा लेना और इनसे बचना चाहिये। जो पढ़ी लिखी न हों तो उनके पुरुषोंको मुनासिब है कि यह अमूल्य विषय अपनी स्त्रियों को

प्राचीन समयकी स्त्रियाँ इन बातोंको जानती थीं किन्तु आजकल की स्त्रियाँ दो चार बातोंके सिवाय और कुछ नहीं जानतीं। इसी कारणसे आजकल अनेक घरोंमें ऐसी बेढंगी, बहरी, कानी और ऐबदार सन्तानें पैदा होती हैं।

चौथे दिन स्नानादि करके ऋतुमती पहले पति-दर्शन करे।

स्त्री चौथे दिन स्नान करे, चन्दन वगैर लगावे सुन्दर धोती पहने, गहने धारण करे और सबसे पहले अपने पतिका दर्शन करे; क्योंकि ऋतु स्नान करके स्त्री पहले पहल, जिसको देखेगी उसीके रूप आकारके समान पुत्र होगा। यदि उस समय पति मौजूद न हो तो अपने पुत्रको देखे या देवताका दर्शन करे, अगर कुछ भी न हो सके तो आइनेमें अपना ही मुख देख ले।

गर्भ रहनेका समय।

स्त्री जिस दिनसे रजस्वला हो, उस दिनसे सोलह रात तक "ऋतुमती" कहलाती है। इस समयको ऋतु काल और पुष्प काल भी कहते हैं। इन सोलह रातोंमें ही गर्भ रह सकता है। इन सोलह रातोंके बीत जानेपर गर्भाशयका मुँह बन्द हो जाता है, अतः पीछे गर्भ नहीं रहता। इन सोलह रातोंमें भी पहली, दूसरी और तीसरी रातमें मैथुन करना मना है और गर्भाधान करनेके लिये तेरहवीं चौदहवीं पन्द्रहवीं रातें भी बुरी समझी गई हैं। अब गर्भाधान करने योग्य चौथी, पाँचवीं छठी सातवीं, आठवीं, नवीं दसवीं, ग्यारहवीं और बारहवीं रातें रहीं।

बिना ऋतु-कालके भी गर्भ रह जाता है।

रजस्वला न होने पर भी कभी कभी गर्भ रह जाता है। बालक दूध पीता-पीता छोड़ दे, या दूध पीता-पीता मर जाय या बालक तो गोदमें हो किन्तु बहुत दिनसे पति सङ्ग करने को व्याकुल हो — ऐसे मौकों पर बिना रजस्वला हुए भी गर्भ रह जाता है। ऐसे गर्भको इनामका गर्भ कहते हैं।

पुत्र और कन्या पैदा होनेका कारण।

पहले कही हुई सोलह रातोंमें भी जिसको इच्छा पुत्रकी हो, वह चौथी, छठी, आठवीं दसवीं और बारहवीं रातमें मैथुन करे। इन पाँचों रात्रियोंको सम रात्रियां कहते हैं। जिसकी इच्छा कन्या पैदा करनेकी हो, वह पाँचवीं, सातवीं, नवीं और ग्यारहवीं रात्रियोंमें मैथुन करे। इन चारोंको विषम रात्रियां कहते हैं। सुश्रुतमें और भी लिखा है कि "शुक्र—वीर्य—की अधिकतासे लड़का पैदा होता है और स्त्रीके आर्तव—खून—की अधिकतासे कन्या पैदा होती है। सम रात्रोंमें स्त्रीके रज अथवा आर्तवकी—प्रबलता नहीं होती और विषम रात्रोंमें स्त्रीके रज—आर्तव—की प्रबलता रहती है इसी कारण सम रात्रियोंमें मैथुन करनेसे पुत्र पैदा होता है और विषम रात्रियोंमें कन्या।

गर्भके चार हेतु।

जिस तरह मुसम, खेत, जल और बीज—फल पैदा होनेके चार हेतु हैं। उसी तरह गर्भके भी यही चार हेतु हैं। इनमें ऋतुमतीका ऋतु-काल ही ऋतु अर्थात् मुसम है; गर्भ

खेत या खेत है, माताके भोजनका यथोचित रस ही जल है और शुद्ध वीर्य ही बीज है। "कुसम खेत, जल और बीज" इनकाही संयोग—मिलने—से खूबसूरत, गम्भीर, दीर्घायु और माता पिता की प्रेमी सन्तान पैदा होती है।

गर्भोत्पत्तिका कारण।

यह संसार अग्नि सोमात्मक है। पुरुषका वीर्य सोम्य और स्त्री का आर्तव आग्नेय है। इनमें पृथ्वी, वायु और आकाश तत्त्व भी मिला होता है। गर्भ पञ्च महाभूतोंसे ही बनता है, किन्तु इसमें अग्नि और सोम प्रधान हैं।

स्त्री पुरुषके संयोगसे एक प्रकारकी गर्मी पैदा होती है। वह शरीरमें वायुको उत्कट कर देती है। उस गर्मी और वायुसे पुरुष का वीर्य निकल कर स्त्रीके आर्तवसे मिल जाता है। वीर्य और आर्तवके मिलनेसे गर्भ रह जाता है। इससे स्पष्ट मालूम होता है कि वीर्य और आर्तव ही गर्भोत्पत्तिके कारण हैं।

इच्छानुसार पुत्र वा कन्या पैदा करनेका उपाय।

अगर स्त्री पुत्र चाहे तो आप ही अपने हाथसे "सफेद कटेरी की जड़" को दूधमें पीस कर अपनी नाक के दाहिने नथने में डाले और कन्या चाहे तो उसे नाक के बायें नथने में डाले।

"लक्ष्मणा" एक प्रकारकी बूटी होती है। यदि स्त्री उसकी जड़ को दूध में पीस कर नाक या मुंह के रस्ते से पीजावे तो उसके लड़का होगा। जिसके लड़का न होता हो या जिसके होकर मर जाता हो उसे "लक्ष्मणा की जड़" अवश्य पीनी चाहिये।

इच्छानुसार लड़का या लड़की पैदा करने के और भी अनेक उपाय हैं; किन्तु हमने ग्रन्थ बढ़ जानेके भय से नहीं लिखे। बहुतसे लोग कहेंगे, कि फिर भी अनकोंसे सुने जाते हैं जो होनहार है

बड़ी होगा। होनहार कभी टल सकती है? उनको जानना चाहिये, कि बलवाला पुरुषार्थ प्रारब्ध को भी उल्लङ्घन कर जाता है। वाग्भट ने लिखा है, "बली पुरुषकारो हि दैवमप्यतिवर्तते।"

गर्भवती रजस्वला नहीं होती।

जब स्त्री को गर्भ रह जाता है तब उसके आर्तव—रक्त—बहने वाले छेदों का रास्ता "गर्भ" से रुक जाता है इसीवजह से गर्भ वती स्त्री, बालक न पैदा होने तक, रजस्वला नहीं होती*। लेकिन जब रजोधर्म का मार्ग वातादिक दोषों (केवल वात कफ) से रुक जाता है, तब भी स्त्री रजस्वला नहीं होती। आर्तव क्षय होजाने से भी समय पर रजोदर्शन नहीं होता या कुछ दिन चढ़कर होता है, या थोड़ा आर्तव गिरता है और योनिमें पीड़ा होती है। यह रोग के लक्षण हैं। ऐसी हालत में किसी अच्छे वैद्य से इलाज कराना चाहिये।

गर्भवती होने के लक्षण।

अगर स्त्री की योनि से वीर्य और रुधिर—खून—न बहे थकान मालूम हो जाँघों में पीड़ा हो प्यास लगे, ग्लानि हो और योनि फड़के, तो जान लेना चाहिये, कि गर्भ रह गया। यह गर्भवती होनेके तात्कालिक चिह्न हैं। इसके पीछे, यदि चूचियों के अगले भाग काले पड़ जायँ, रोएँ खड़े हों, विशेष करके आँखें मिचें पथ्य भोजन करने पर भी वमन—उलटी—हो जाय, उत्तम सुगन्धित चीज़ों से भी भयभीत हो, मुँह से लार गिरे और शरीर अकड़ जाय तथा खट्टी चीज़ों पर दिल चले और मुँह से थुक थुकी सी आवे तो जान लेना चाहिये कि स्त्री गर्भवती है।

---

*गर्भवती रजस्वला नहीं होती, क्योंकि उनका आर्तव—खून—नीचे नहीं आता। रुक जानेसे ऊपरको गर्भाशय में आता है। वहाँ उससे कफ आदि मिल जाते हैं और वहाँ वेर कहलाता है। उस आर्तव का कुछ बाकी रहा हुआ पतला भाग और भी बहुत ऊपर चढ़ कर चूचियों में पहुँचता है इसीसे गर्भवती स्त्रियों की चूचियाँ रस युक्त और ऊँची-ऊँची हो जाती हैं और उनमें दूध पैदा हो जाता है।

गर्भ में पुत्र कन्या की परीक्षा करने की विधि।

अगर गर्भवती को दूसरे महीने में गर्भ पिण्ड के से आकार का मालूम हो, दाहिनी आंख कुछ बड़ी जान पड़े, पहले दाहिने छाती में दूध आवे, दाहिनी जांघ भारी हो मुखका रङ्ग ठीक और प्रसन्न हो, जागते और सोते में पुरुष सम्बन्ध चीज़ों की इच्छा हो, सुपने में आम वगैरः फल और कमल आदि फूल मिलें, तो जान लेना चाहिये, कि पुत्र होगा। अगर इसके विपरीत—उलटे—लक्षण जान पड़े, तो जानना चाहिये कि कन्या होगी। अगर दोनों कोखों में गर्भ ऊंचा मालूम हो और आगे से पेट बड़ा हो, तो जानना चाहिये कि नपुंसक होगा।

वाग्भट में लिखा है कि जँभाई आना, चूचियोंका पुष्ट या बड़ा होना और उनमें दूध भरना चूचियों के अगले हिस्सों का काला पड़ जाना, और पैरों पर सूजन चढ़ना एवं किसी के मत से शरीर में दाह होना, ये सब लक्षण प्रगट गर्भ के हैं।

वाग्भट लिखते हैं कि जिस औरत के पहले दाहिनी चूंची में दूध आता है, जो पहले दाहिनी करवट सोती है जो पहले दाहिनी पसली की ओर से सब तरह की चेष्टायें करती है, जो पुरुष नामवाली चीज़ों की इच्छा करती है जो हर समय पुरुष नाम वाले पदार्थ लिया करती है जो पुरुष नामवाले पदार्थों को देखने की इच्छा करती है जिस स्त्री की दाहिनी कोख ऊंची होती है और जिसका गर्भस्थान गोल होता है वह स्त्री लड़का जनती है।

जिस स्त्री में उपरोक्त लक्षणों के विपरीत लक्षण पाये जावें, जो गर्भावस्था में पुरुष का संग करना चाहे जो नाचना बजाना गाना वगैरः सुगन्धित पदार्थ और फूलमाला प्रभृति को पसन्द करे वह औरत कन्या जनती है। अगर कोख का बीच का हिस्सा ऊंचा

हो तो छोकड़ा जनती है। अगर स्त्री की कोख के दोनों पसवाड़े ऊँचे हों और उस की स्थिति दोनों कीसी हो, तो वह दो बालक जनती है।

गर्भवती के करने और न करने योग्य काम।

जब से स्त्री गर्भवती हो, तब से बालक जनने के समय तक, बहुत मिहनत न करे, बोझ न उठावे, मैथुन न करे, उलटी या दस्त करानेवाली तेज़ दवा न ले, दिन को सोवे नहीं और रात को जागे नहीं, शोक या फ़िक्र न करे, सवारी पर न बैठे, डरे नहीं, ज़ोर से न खाँसे, ऊँची-नीची जगहों में न चढ़े उतरे शरीर को टेढ़ा मेढ़ा करके न बैठे, फसद वग़ैर लगवाकर खून न निक लवावे मल-मूत्र डकार आदि वेगों को न रोके, तेल आदि की मालिश न करावे *। वात आदि दोषों से या चोट वग़ैरः लगने से स्त्री के जिस जिस भाग को पीड़ा पहुँचेगी, गर्भस्थ बालक के भी उसी उसी भाग को पीड़ा पहुँचेगी। सुश्रुतमें लिखा है कि — "गर्भवती" ऋतुस्नान करने के दिन से ही ख़ुश रहे शृङ्गार करे, साफ़ कपड़े पहने और देवता आदि में भक्ति रक्खे। मैले कुचैले, लङ्गड़े लूले अन्धे, बहरे, काने मनुष्यों को न छुए, बदबूदार और दिल बिगाड़ने वाली चीज़ों से दूर रहे, चित्त को नाराज़ करने वाली कहानियाँ और बातें न सुने, रूखी, सड़ी-गली, बासी और बुरी चीज़ें न खावे, बाहर न फिरे सूने मकान में न रहे, श्मशान और छत्रियों में न जावे वृक्षों के नीचे न रहे, क्रोध और भय से भी परहेज़ करे बोझा न उठावे और चिल्लाकर न बोले बहुत न सोवे, बहुत बैठी भी न रहे, बिना बिछौने धरती पर न बैठे उछला कूदी न करे, मीठा पतला तथा हृदय को आनन्द कारी भोजन करे। गर्भ रहने के समय से बच्चा होने

* अधिक तेल न लगवावे। आठवें नवें मास में तो तेल लगवाना उचित ही है।

गर्भ में पुत्र कन्या की परीक्षा करने की विधि।

अगर गर्भवती को दूसरे महीने में गर्भ पिण्ड के से आकार का मालूम हो, दाहिनी आंख कुछ बड़ी जान पड़े, पहले दाहिने छाती में दूध आवे, दाहिनी जांघ भारी हो मुखका रङ्ग ठीक और प्रसन्न हो, जागते और सोते में पुरुष सम्बन्धी चीजों की इच्छा हो, सुपने में आम वगैर फल और कमल आदि फूल मिले, तो जान लेना चाहिये, कि पुत्र होगा। अगर इसके विपरीत—उल्टे—लक्षण जान पड़े, तो जानना चाहिये कि कन्या होगी। अगर दोनों कोखों में गर्भ ऊँचासा मालूम हो और आगे से पेट बड़ा हो, तो जानना चाहिये कि नपुंसक होगा।

वागभट में लिखा है कि अँभाई आना, चूचियोंका पुष्ट या बड़ा होना और उनमें दूध भरना चूचियों के अगले सिरों का काला पड़ जाना, और पैरों पर सूजन चढ़ना एवं किसी के मत से शरीर में दाह होना ये सब लक्षण प्रगट गर्भ के हैं।

वागभट्ट लिखते हैं, कि जिस औरत के पहले दाहिनी चूची में दूध आता है, जो पहली दाहिनी करवट सोती है जो पहले दाहिनी पसली की ओर से सब तरह की चेष्टायें करती है, जो पुरुष नामवाली चीज़ोंकी इच्छा करती है जो हर समय पुरुष नाम वाले सवाल किया करती है, जो पुरुष नामवाले पदार्थों को देखने की इच्छा करती है जिस स्त्री की दाहिनी कोख ऊँची होती है और जिसका गर्भस्थान गोल होता है वह स्त्री लड़का जनती है।

जिस स्त्री में उपरोक्त लक्षणों से विपरीत लक्षण पाये जावें, जो गर्भावस्था में पुरुष का संग करना चाहे, जो नाचना, बजाना, गाना अतर वगैर सुगन्धित पदार्थ और फूलमाला प्रभृति को पसन्द करे वह औरत कन्या जनती है। अगर कोख का बीच का हिस्सा ऊँचा

हो तो छोकड़ा जनती है। अगर स्त्री की कोख के दोनों पसवाड़े ऊँचे हों और उस की स्थिति दोनों कोखों हो, तो वह दो बालक जनती है।

गर्भवती के करने और न करने योग्य काम।

जब से स्त्री गर्भवती हो, तब से बालक जनने के समय तक, बहुत मिहनत न करे, बोझ न उठावे, मैथुन न करे, उलटी या दस्त करानेवाली तेज दवा न ले, दिन को सोवे नहीं और रात को जागे नहीं, शोक या फ़िक्र न करे, सवारी पर न बैठे, डरे नहीं, ज़ोर से न खांसे, ऊँची-नीची जगहों में न चढ़े-उतरे, शरीर को टेढ़ा मेढ़ा करके न बैठे, फ़सद् वग़ैर लगवाकर खून न निकलवावे मल मूत्र डकार आदि वेगों को न रोके, तेल आदि की मालिश न करावे *। वात आदि दोषों से या चोट वग़ैरः लगने से स्त्री के जिस जिस भाग को पीड़ा पहुँचेगी, गर्भस्थ बालक के भी उसी उसी भाग को पीड़ा पहुँचेगी। सुश्रुतमें लिखा है कि— "गर्भवती" ऋतुस्नान करने के दिन से ही खुश रहे शृङ्गार करे, साफ़ कपड़े पहने और देवता आदि में भक्ति रक्खे। मैले कुचैले, लङ्गड़े लूले, अन्धे, बहरे, काने मनुष्यों को न छुए, बदबूदार और दिल बिगाड़ने वाली चीज़ों से दूर रहे, चित्त को नाराज़ करने वाली कहानियाँ और बातें न सुने, सूखी, सड़ी-गली, बासी और बुरी चीज़ें न खावे; बाहर न फिरे, सूने मकान में न रहे श्मशान और छत्रियों में न जावे वृक्षों के नीचे न रहे, क्रोध और भय से भी परहेज़ करे, बोझा न उठावे और चिल्लाकर न बोले, बहुत न सोवे, बहुत बैठी भी न रहे, बिना बिछौने धरती पर न बैठे उछल कूद न करे; मीठा पतला तथा हृदय को आनन्द कारी भोजन करे। गर्भ रहने के समय से बच्चा होने

* अधिक तेल न लगावे। आठवें नवें मास में तो तेल लगवाना उचित ही है।

के समय तक इन नियमों को पालन करें तथा और भी गर्भ बाधा करनेवाले आहार विहार न करें।"

गर्भवती के विरुद्ध आहार विहार आदि से। गर्भका गिरना।

गर्भवती होने बाद, स्त्री के अति मैथुन या परिश्रम करने, बोझा उठाने, बे समय जागने और सोने, कड़े आसन पर बैठने, शोक क्रोध, भय, उद्वेग करने, पाखाना पेशाब के रोकने उपवास व्रत करने, रास्ता चलने तीक्ष्ण, गर्म भारी और विरुद्धी भोजन करने, लाल कपड़ा सूराख और कुएँ के देखने शराब पीने, मांस खाने सीधी सोने फस्द खुलवाने और जुलाब वगैरह लेने से गर्भिणी का गर्भ कच्चा ही गिर जाता है अथवा कोख में सूख जाता है, या मर जाता है। बादी पदार्थों के खाने पीने से कुबड़ा अन्धा और गोंगा बच्चा पैदा होता है। पित्तकारक पदार्थों से गञ्जा और पीले रङ्ग का बच्चा होता है। कफकारक चीज़ों के सेवन से सफ़ेद कोढ़वाला या पोलियोवाला बच्चा होता है। अत स्त्री गर्भ रहने के समय आठवें महीने तक ऐसी बातों से बचे। वङ्गसेन ने लिखा है —

भयाभिघाततीक्ष्णोष्णपानाशन निषेवणात्।
गर्भे पतति रक्तस्य सशूल दर्शन भवेत ।
गर्भो ऽभिघात विषमाशन पीडनाद्यैः।
पक्व द्रुमादिव फल पतति क्षणेन ॥

"भय से चोट आदि के लगने से, तेज़ और गर्म चीज़ों के खाने पीने से गर्भस्राव या गर्भपात हो जाता है। जब गर्भ स्रवने (चूने) या गिरनेवाला होता है तब शूल (दर्द) चलता है और खून दिखाई देता है। जिस तरह वृक्ष की शाखा में लगा हुआ फल पककर तत्काल गिर पड़ता है अथवा कच्चा फल भी चोट वगैरह लगनेसे

गिर पड़ता है, उसी तरह गर्भ भी चोट वग़ैर लगने, विषम भोजन करने, विषम आसन बैठने या दबाने से अकाल में गिर पड़ता है।

गर्भ के बढ़ने का क्रम।

पुरुष का वीर्य और स्त्री का आर्त्तव जब गर्भाशय में गिरते हैं, तब पहले महीने में तो पतले ही रहते हैं, किन्तु दूसरे मास में, वातादिक दोषों से पक कर, गाढ़े हो जाते हैं। तीसरे महीने में, दोनों हाथों के दो, दोनों पावों के दो और मस्तक का एक पिण्ड तैयार हो जाता है और साथ ही शरीर के छोटे२ अवयव भी निकल आते हैं। चौथे महीने में, गर्भ के समस्त अङ्ग और उपाङ्ग निकल आते हैं। इसी महीने में हृदय भी बन जाता है। हृदय बन जाने से गर्भ में चेतन्यता बोध होने लगती है। हृदय के कारण से ही गर्भस्थ जीव में रुचि पैदा हो जाती है। इस महीने में गर्भ इन्द्रियों के भोग भोगने की! इच्छा करने लगता है।

इस महीने से स्त्रीको "दो हृदिनी' कहने लगते हैं क्योंकि इस समय स्त्री के दो हृदय हो जाते हैं। एक उसका स्वृद का और दूसरा गर्भस्थ जीव का। जब स्त्री की दो-हृदिनी सज्ञा हो जावे, तब उसकी इच्छा अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। इस विषय को हम आगे साफ़ तौर पर लिखेंगे। अभी हम गर्भ के बढ़ने का मासिक क्रम ही लिखकर बताते हैं।

पाँचवें महीने में गर्भस्थ जीव का मन प्रकट होता है। छठे महीने में बुद्धि अधिकता से प्रकट होती है। सातवें महीने में, समस्त अङ्ग और उपाङ्ग खूब साफ़ हो जाते हैं। वाग्भट कहते हैं, कि सातवें महीने में गर्भ सब तरह के भावों और और अङ्गोंसे पुष्ट हो जाता है। यह समय भी गर्भ के निकलने का है। बहुधा सात महीने का बालक बराबर जीता है, परन्तु इस समय बच्चा पैदा

होना अच्छा नहीं है। सतमासा बच्चा पैदा होने से गर्भवती के शरीर में खुजली और जलन आदि अनेक रोग हो जाते हैं। आठवें महीने में, माता और गर्भस्थ बालक में "ओज" क्रम क्रम से सञ्चार करता है, यानी "ओज" कभी माता में प्रवेश करता है और कभी गर्भ में। जब "ओज" बालक में आता है, तब वह खुश होता है और जब माता में आता है तब वह प्रसन्न होती है, इसी वजह से स्त्री और गर्भ कभी मन मलीन और कभी प्रसन्नचित्त रहते हैं। सुश्रुत ने लिखा है कि आठवें मास में "ओज" स्थिर नहीं रहता, इसी वजह से आठवें मास का पैदा हुआ बच्चा नहीं जीता। वाग्भट कहते हैं कि यदि पैदा होने के समय बालक में "ओज-बल" हो, तो शायद वह जी भी जाता है।

बच्चा पैदा होने का समय।

नवें महीने में प्रायः बच्चा पैदा हो जाता है। किसी स्त्री का बच्चा दसवें ग्यारहवें और बारहवें महीने में भी पैदा होता है। अगर बारह महीने से भी ज़ियर बढ़ने लगे तो विकार समझना चाहिये और चतुर चिकित्सक को दिखाना चाहिये।

दौहृदिनी की इच्छा पूर्ण न करने से हानियाँ।

चौथे महीने से स्त्री दो हृदयवाली हो जाती है; इसीसे उसे "दौहृदिनी" कहते हैं। दौहृदिनी की इच्छा, यथासामर्थ्य, अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। उस की इच्छा पूर्ण न करने से वह कुबड़ा, टोंटा, लङ्गड़ा, लूला, बौना, ऐंचाताना या अन्धा बच्चा जनती है अथवा स्वयं स्त्री के शरीर में अनेक प्रकार की बाधाएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

अगर गर्भिणी की इच्छाएँ, यथाशक्ति, पूर्ण की जाती हैं यानी

वह जो चीज़ खाने पीने और पहनने वग़ैर को माँगती है, यदि उसे वही मिल जाती है, तो वह दीर्घायु गुणवान और पराक्रमी बच्चा जनती है। वागभट्ट ने लिखा है, कि गर्भवती की इच्छाओं को पूर्ण न करना बुरा है। अगर गर्भवती अपथ्य पदार्थ भी माँगे, तो भी उसे थोड़ा देना चाहिये।

अगर स्त्री राज दर्शन करना चाहे तो वह धनवान और महा मान्य पुत्र जनती है। अगर वह बढ़िया-बढ़िया वस्त्र अलङ्कार माँगे तो वह सुन्दर, रूपवान और शौक़ीन पुत्र जनती है। यदि वह तपोभूमि की सैर करना और महात्माओं के दर्शन करना चाहे, तो वह जितेन्द्रिय और धर्मात्मा सन्तान प्रसव करती है। अगर उसकी इच्छा साँप बिच्छू आदि हिंसक जीवों के देखने की हो; तो जानना चाहिये कि वह हिंसक, हत्यारी और पापी सन्तान जनेगी।

जानना चाहिये, कि स्त्री को जैसी चीज़ की इच्छा होती है, उसी चीज़ के समान शरीर गुण और स्वभाव वाला बच्चा जनती है। सुश्रुत कहते हैं, कि जैसी कर्म की प्रेरणा और होनहार होती है, वैसी ही स्त्री की इच्छा होती है।

गर्भ का कौनसा अंग पहले बनता है ?

इस विषय में मुनियों में मत-भेद है। शौनक कहते हैं, पहले मस्तक बनता है, क्योंकि वह समस्त शरीर और इन्द्रियों का मूल आधार है। कृतवीर्य ऋषि कहते हैं कि "हृदय" मन और बुद्धि का स्थान है इसवास्ते पहले हृदय ही बनता है। पराशर कहते हैं कि पहले नाभि बनती है; क्योंकि नाभी से ही माता की रस वाहिनी नाड़ियाँ जुड़ी रहती हैं और उनके द्वारा ही नाभी में रस पहुँचता है और माता के रस से ही बच्चा बढ़ता है। मार्कण्डेय मुनि कहते

हैं, कि गर्भ में चेष्टा होने लगती है और चेष्टा के मूल हाथ पांव हैं, अत पहले हाथ पांव ही बनते हैं। किन्तु धन्वन्तरि महाराज कहते हैं, कि गर्भ के समस्त अङ्ग प्रत्यङ्ग एक साथ ही बनते हैं परन्तु छोटे होने के कारण नज़र नहीं आते।

गर्भ का जीवन-रक्षा का जरिया।

यह सवाल आप से आप मन में उठता है कि पेट में बच्चा क्या खाता है और कैसे खाता है? सुश्रुत में लिखा है, कि स्त्री की रस बहानेवाली नाड़ी गर्भस्थ जीव की नाभि नाड़ियों से मिली रहती है, यानी एक ही नाड़ी गर्भ की नाभि और माता के हृदय में बंधी हुई है। इसी नाड़ी द्वारा गर्भवती के खाये पिये पदार्थों का सार भूत "रस" बालक के शरीर में पहुंचता है। इस से ही बालक की जीवन रक्षा होती है। साक्षात् अन्न पान बालक में नहीं पहुंचता, अगर ऐसा होता तो बच्चे को पाखाना पेशाब भी होता।

पेट में बच्चे के न रोने का कारण।

गर्भस्थ बालक का मुंह झिल्ली से ढका रहता है और उसका गला कफ से घिरा रहता है इससे हवा को रास्ता नहीं मिलता। मुंह और कण्ठ के बन्द रहने के कारण ही बच्चा गर्भ में नहीं रोता।

सन्तान के शारीरिक अंशोंका वर्णन।

बालक के बाल दाढ़ी मूंछ रोम, नाखून, दांत शिरा धमनी, स्नायु और वीर्य्य पिता के अंश से पैदा होते हैं। मांस, खून, मेद मज्जा, कलेजा तिल्ली आंत, नाभि हृदय और गुदा आदि कोमल अङ्ग माता के अंश से पैदा होते हैं।

शरीर का मोटापन, पतलापन, बल, वर्ण और देह की स्थिति गर्भवती के रस पर निर्भर है। इसका खुलासा मतलब यह है,

कि माता जैसा खाती पीती है और खाये हुए पदार्थों का जैसा रस गर्भ में पहुंचता है, गर्भस्थ बालक का शरीर, रूप-रङ्ग वगैर वैसा ही होता है।

ज्ञानेन्द्रियाँ, ज्ञान विज्ञान आयु तथा सुख दुख आदि जीवके अपने पूर्व्वकृत कर्मों के अनुसार होते हैं।

सूतिका गृह।

गर्भवती के बच्चा जननेके लिये एक जुदा घर नियत किया जाता है। उस घरको संस्कृत में सूतिकागार या सूतिका-गृह कहते हैं। बोल चाल की भाषामें उसे सोवर या सोहर कहतेहैं। आजकल की स्त्रियाँ सूतिका गृहके लिये उस घरको चुनती हैं जो सब घरोंमें निकम्मा और फालतू होता है तथा जिसमें मकड़ियोंके जाले और अँधेरा होता है। अव्वल तो ऐसे घरमें प्राय खिड़की और मोखे तथा रोशनदान कम होते हैं और जो होते हैं उन्हें वह लोग कपड़े ठूँस ठूँस कर ऐसा बन्द कर देती हैं, कि हवाके आने जानेको साँस भी नहीं रहता। प्राचीनकालमें ऐसी चाल नहीं थी। सुश्रुत में लिखा है, कि सूतिकागारका मुँह पूरब या उत्तर की तरफ़ होना चाहिये, तथा वह आठ हाथ लम्बा, चार हाथ चौड़ा और खूब साफ़-सुथरा होना चाहिये। जब नवाँ मास लग जाय, तब बच्चा या गर्भवती स्त्री को अच्छी घड़ी और अच्छे नक्षत्रमें यदि सम्भव हो तो पुष्य नक्षत्रमें, सूतिकागारमें लेजाकर रखना उचित है। बालक जनने के समय जिन जिन चीज़ोंकी दरकार पड़ती है वह सब चीज़ें वहाँ पहले से ही तय्यार रखनी चाहियें। ऐसे मौक़ों पर आग लगजानेपर कुआँ खोदने से बड़ी भारी हानि होती है। बाज़ बाज़ वक्त ज़रा सी असावधानीसे बच्चा और बच्चे की मा दोनों से ही हाथ धो बैठना पड़ता है।

जल्दी बच्चा होनेके लक्षण।

अगर गर्भवतीकी कोख ढीली हो जाय, हृदयके बन्धन छूट जायँ, पेडू और जांघों में दर्द होने लगे तो जानना चाहिये, कि स्त्री एक, दो या तीन दिनमें बच्चा जनेगी। ऐसी हालत देखने पर खूब होशियार रहना चाहिये।

अगर गर्भवती की कमर और पीठमें शूल चलने लगे और वह दर्द पीठ पीछेसे उठ-उठकर जननेन्द्रियके ऊपर या पेडूमें ठण्ढे होने लगें तथा गर्भवतीको बार बार पाखाने या पेशाबकी हाजत होने लगे नीचे के अङ्ग भारी हो जायँ भोजनपर अरुचि हो जाय। योनिके ओठोंमें दर्द होने लगे, योनिमें शूल चले, बारम्बार पानी सा गिरे, तब जानना चाहिये, कि स्त्री बड़ी घण्टों में या अगले दिन अथवा उसी दिन बच्चा जनेगी। ऐसे मौक़े पर, जनानेवाली दाई या दाइयाँ मौजूद रखनी चाहियें। स्त्री को यह अवस्था बड़े कष्ट की होती है। ऐसे समय में जितनी बुद्धिमानी और होशियारी से काम लिया जाय उतनाही अच्छा है।

बच्चा जनने के समयकी जानने योग्य बातें।

जिस स्त्रीके बच्चा होनेवाला हो उसे मङ्गलयुक्त स्वस्तिवाचन कराना चाहिये। पीछे उसके चारों तरफ़ कुछ कँवारी लड़के बिठा कर उनके हाथोंमें फल दिलवा देने चाहियें। इसके पीछे बच्चा जननेवाली स्त्री के हाथमें अनार वगैरः पुरुषवाचक फल देने चाहिये।

उपरोक्त कार्य्य समाप्त हो जानेपर, आसन्नप्रसवा (बच्चा जनने वाली) स्त्रीको कण्ठ तक पेट भरकर यवागू पिलानी उचित है। पीछे एक खाट बिछाकर, उसपर मुलायम बिछौना और ऊँचा तकिया लगाकर उसको लिटा देनी चाहिये।

बच्चा जननेवाली को जिनसे किसी प्रकारकी गलग या सज्जा न आवे, जिन पर किसी तरहका सन्देह न हो, जो बच्चा जनानेके काम में खूब होशियार हों, जिनके हाथोंकी उँगलियों के नाखून कटे हुए हों,—ऐसी चार बूढ़ी दाइयाँ आसन्न प्रसवा स्त्रीकी सेवा करने को नियुक्त करनी चाहियें।

बच्चा जनानेवालीको चाहिये कि गर्भवती स्त्री की जननेन्द्रियके मुँहपर कुछ चिकनाई लगा दे, उसको आँधे घोड़ी करके बिठावे, उसकी नाभिके नीचे हाथसे मलाई करे और उसे जल्दी जल्दी इधर उधर टहलावे, ताकि गर्भ माताका हृदय छोड़कर नीचे आ जावे। पीछे उनमें से एक स्त्री या दाई गर्भवती स्त्रीसे कहे, कि हे सुभगे! तू किच्छ यानी अन्दरसे ज़ोर लगाकर बालकको नीचे ढकेल। लेकिन इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये कि जब तक जेर नाल या पानी सा पदार्थ योनिके बाहर न आ जावे तबतक किच्छनेको न कहे। जब गर्भकी नाड़ीका बन्धन हृदयसे छूट जावे, कमर, बगे, पेड़ू और सिरमें ज़ोरसे दर्द होने लगे, तब कुछ अधिक किच्छनेको कहे। लेकिन जब गर्भ निकलने लगे तब स्त्री और भी ज़ोरसे किच्छे। ज़ोरसे किच्छने पर, एक बार सहज तकलीफ़ होकर बालक जन्मेगा। लेकिन बिना समय हुए दाई जल्दी करके स्त्री को किच्छने को न कहे और न बालक जनावे अन्यथा पैदा होनेवाली सन्तान बहरी, गूँगी, टेढ़ी ठोड़ीवाली, दबे हुए सिरवाली, कुबड़ी, विकट शरीर वाली तथा श्वास खाँसी और क्षयी रोगवाली होगी। बालक जन्मने पर पुत्र पैदा होनेके शब्द, शीतल जल और शीतल वायुसे गर्भवती को सुखी करना चाहिये।

सुखपूर्वक प्रसव करनेवाले उपाय।

१ बहुधा, स्त्रियोंके बच्चा बड़े ही कष्टसे होता है। अगर बच्चा इधर-उधर भटक जाता है, या पेटमें मर जाता है, या और कोई कारणसे

जल्दी नहीं निकलता तो स्त्रियोंके प्राणोंपर आ बनती है। बच्चा जनकर उठना और नया जन्म लेना एक बात है। बहुतेरी स्त्रियों का घरवालोंकी असावधानी और दाइयोंकी अज्ञानकारी से मृत्यु मुखमें पतन होता रहता है। उस समय घरके लोग बहुतेरी दौड़ धूप करते हैं, किन्तु आग लग जानेपर कुआँ खोदनेसे कदा चित् ही कभी काम बनता है। अत प्रसूताके लिये, समयपर, जिन जिन चीजोंका होना जरूरी है, वह सब पहले से ही लाकर ऐसी जगह रख देनी चाहियें, कि उस समयकी हड़बड़ीमें, सरलतासे, मिल जावें। हम चन्द सुलभ और फलप्रद उपाय प्रसूताओंके लाभार्थ नीचे लिखते हैं —

(१)—अगर बच्चा जल्दी न हो तो योनिमें "काले साँपकी काँचली"की धूनी देनी चाहिये। इस धूनीसे बच्चा सुखसे हो जाता है।

(२)—हिरण्यपुष्पी यानी "कण्टकारीकी जड़" हाथ पैरोंमें बाँध देनेसे सुखसे प्रसव होता है।

(३)—"फालसेकी जड़ और शालपर्णीकी जड़" इन दोनोंको मिलाकर पीस लेने और पीछे स्त्रीकी नाभि वस्ति (पेड़ू) और योनि पर उसका लेप करदेनेसे बालक जन्मता है।

(४)—'कलिहारीके कन्द"को काँजीमें पीसकर, गर्भवतीके पाँवों पर लेप कर देनेसे बालक सुखसे पैदा होता है।

(५)—"काली मूसली" की जड़को प्रसूताके हाथमें, रखनेसे सुखपूर्वक प्रसव होता है।

(६) "कलिहारी या ब्राह्मी" को हाथमें रखने या शरीर पर कहीं धारण करलेनेसे अटका हुआ गर्भ, सहजमें, निकल आता है।

(७) 'चिरचिरेकी जड़"को उखाड़ कर, योनिमें रखनेसे बालक बड़ी आसानी से पैदा होता है।

(८)—"पाढ़की जड़" या "मड़ूसेकी जड़"को पीसकर, योनि पर लेप करनेसे अथवा योनिमें रखने से बच्चा बिना किसी प्रकारकी तकलीफ़के हो जाता है।

(९)—"शालिपर्णीकी जड़"को चावलोंके जलमें पीसकर नाभि, पेड़ू और भगके ऊपर लेप करदेनेसे आरामसे बालक बाहर आ जाता है।

(१०)—"सफ़ेद तालमखानेकी जड़"को चबाकर गर्भिणीके कानमें डालनेसे विषम गर्भकी पीड़ा दूर हो जाती है तथा सुखसे प्रसव होता है।

(११)—"बिजौरेकी जड़ और मुलेठी" इनको एक साथ पीस कर, मधत और घीमें मिलाकर, खानेसे बालक सुखपूर्वक पैदा हो जाता है।

(१२)—उत्तर दिशामें उत्पन्न हुई "ईखकी जड़"को उखाड़ कर, स्त्रीके बराबरके डोरे में बाँधकर उसकी कमरसें बाँध देनेसे बिना कष्टके बच्चा हो जाता है।

(१३)—उत्तर दिशा में उत्पन्न हुए "ताड़के वृक्ष की जड़" को कमरमें बाँधनेसे अटका हुआ गर्भ आसानीसे निकल आता है।

(१४)—गायके मस्तकको हड्डी यदि प्रसूताके प्रसूतिकागार की छतपर रख दी जाय, तो स्त्री तत्काल सुखसे बच्चा जन देती है।

(१५)—कड़वी तूम्बी, साँपकी काँचली, कड़वी तोरई और सरसों,—इन चारों चीज़ोंको कड़वे तेलमें मिलाकर; योनिमें धूनी देनेसे "जेर" आसानीसे गिर जाती है।

(१६)—प्रसूता नारीकी कमरमें भोजपत्र और गूगल" की धूनी देनेसे 'जेर' गिर जाती है और पीड़ा तत्काल शान्त हो जाती है।

(१७)—"सरिवन"की जड़"को पीसकर स्त्रीके पेड़ू और योनि पर लेप करनेसे मरा हुआ बच्चा पेटसे निकल आता है।

(१८)—बालोंको उँगलीमें बांधकर प्रसूताके कण्ठ या मुख में घिसनेसे 'जेर' आदि गिर जाते हैं।

(१९)—कूट, शालिधानकी जड़ और गोमूत्रको एकमें मिला कर पीनेसे "जेर" वगैर निश्चयही गिर जाते हैं।

(२०)—अगर "जेर" किसी विधिसे न गिरे, तो दाई प्रसूता स्त्रीकी दोनों पसलियोंको दबाकर योनिमें हाथ डालकर उसे निकाल ले। हाथसे "जेर" वही दाई निकाले जो प्रसूति कर्ममें दक्ष हो और उसके हाथोंमें घी लगा हुआ हो।

(२१)—प्रसूताको ज़रा कँपाकर और उसकी पिण्डलियोंको दबाकर, योनिमें तेल लगाकर भी चतुर दाई "जेर' निकाल सकती है।

(२२)—जब रविवार पुष्य नक्षत्र हो, उस दिन स्नान करके चिरचिरेकी जड़" उखाड़ लावे। उसे घरमें कहीं अधर लटका दे। अगर बच्चा जनते समय स्त्रीको बहुत कष्ट होने लगे तो यही लाई हुई जड़ उसके बालोंमें बांध दे। इसके बांध देनेसे स्त्री जल्दी ही बच्चा जन देती है। बच्चा हो जाने बाद यह जड़ी तुरन्त स्त्रीके सिरसे निकालकर बहते जलमें बहा देनी चाहिये। अगर जड़ीको सिरसे निकालनेमें देर होगी तो गर्भाशयका बाहर आ जाना सम्भव है। इस जड़से काम खूब निकलता है; मगर असावधानी और देरी करना खतरेसे खाली नहीं है।

---

* संस्कृत में इस शालिपर्णी और बंगला में शालपान कहते हैं। अरबी की यह अवधानी दवा है।

(१३)—बराबरमें लिखे हुए "तीसके" यन्त्रको लिखकर गर्भिणीको दिखानेसे सुखसे बालक हो जाता है।

	३०	३०	३०	
३०	१६	२	१२	३०
३०	६	१०	१४	३०
३०	८	१८	४	३०
	३०	३०	३०	

बच्चा हो जानेके बादकी जानने योग्य बातें।

प्रसूताको "खेर" आदि निकल जानेपर दाई उसकी योनिको गर्म जलसे सींचे। पीछे योनिमें तेल लगाकर सुला दे। इस प्रकार करनेसे योनि नर्म हो जाती है और उसमें दर्द वग़ैर नहीं रहता।

एक बात और है, जिस पर दाईको विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिये। वह यह है कि दाई बालकके भूमिपर गिरते ही, तत्काल प्रसूताकी योनिको भीतर दबा दे। अगर इस काममें देर या ग़फ़लत की जायगी तो प्रसूताकी योनिमें वायुका प्रवेश हो जायगा। पीछे वायुके कुपित होनेसे हृदय और वस्तिमें शूल चलने लगेगा तथा अफारा वग़ैरः अनेक रोग उठ खड़े होंगे। इस तरह योनिमें पवन घुस जानेसे हृदय, सिर और पेड़ूमें जो शूल पैदा हो जाता है उसे "मक्कल" कहते हैं।

मक्कल शूलकी चिकित्सा।

(१)—"जवाखारके चूर्णको" गर्म जल या घीके साथ पीनेसे "मक्कल शूल" आराम हो जाता है।

(२)—सोंठ, कालीमिर्च, पीपर दालचीनी, इलायची, तेजपात, नागकेशर और धनिया—इन सबका चूर्ण करके, पुराने गुड़में मिला कर, सेवन करनेसे 'मक्कल शूल' आराम हो जाता है।

प्रसूतिका रोग।

जिस स्त्रीके बालक पैदा हो चुका हो, उसके मिथ्या आहार विहार आदि करने, विषम भोजन करने, अजीर्णमें खाने और विषम आसन बैठनेसे घोर दुःखदायक "सूतिका रोग" उत्पन्न हो जाता है।

सूतिका रोगमें, ज्वर, अतिसार, सूजन, शूल, अफारा, बल नाश, तन्द्रा, अरुचि, मुखसे पानी गिरना, कफ और वातसे उत्पन्न होने वाले रोग हो जाते हैं। ये सब रोग मांस और बलको क्षीणताले होते हैं। इन सबमें एक रोग प्रधान होता है; शेष उसके उपद्रव होते हैं। इन सब रोगोंको 'प्रसूती रोग" कहते हैं। प्रसूतिका रोग कठिनतासे आराम होते हैं। ऐसा रोग होनेपर किसी सद्वैद्य का आश्रय लेना उचित है।

सूतिका रोगका इलाज।

सरिवन पिथविन कटेरी, बड़ी कटाई, गोखरू, बेल, अरनी अरलू (टेण्टु), गम्भारी और पाडरी—इन दसोंकी जड़को काढ़ा "दशमूल क्वाथ" बनता है। इनमेंसे प्रथम पांच दवाओंकी जड़को "लघु पञ्चमूल" और दूसरे पांचोंकी जड़को 'वृहत्पञ्चमूल" कहते हैं। उपरोक्त दश मूलोंका क्वाथ या शुर्गादा बनाकर उसमें घी डाल कर सुहाता-सुहाता गर्म पीने और परहेजसे रहनेसे भीषण प्रसूतिका रोग आराम हो जाते हैं। अथवा दशमूलके काढ़ेमें "पीपरका चूर्ण" मिलाकर पीनेसे, निस्सन्देह, प्रसूतिका रोग आराम हो जाते हैं।

बाल-स्वास्थ्य सम्बन्धी विषय।

जन्मोत्तर विधि।

बालक का जन्म होनेके पीछे जरायु वग़ैर उसके शरीरसे साफ़ कर देनी चाहिये। पीछे, सेंधेनमक और घीसे उसका मुँह शुद्ध करना और रुईका फाहा घीमें भिगोकर तालू पर लगाना चाहिये। इसके पीछे नाभि नाड़ी यानी नालको आठ अङ्गुल नापकर सूत से बाँध देना और आगेसे कतर देना चाहिये। इस मौक़ेपर दाइयाँ जो काम करती हैं, वह वैद्यक शास्त्रके अनुसार ही करती हैं, अतः हम इस विषयको यहीं समाप्त करते हैं।

माताके स्तनों में दूध।

प्रसूता स्त्रियोंको चूचियोंमें दूध बच्चा पैदा होते ही नहीं आ जाता किन्तु धमनी नामक नाड़ियोंका मुँह खुल जानेपर तीन या चार रात बाद आता है। तबतक बालकको आजकलकी प्रचलित प्रथानुसार घुट्टी वग़ैर देनी चाहिये। तीसरे या चौथे दिन जब दूध आवे तब माता पहलेका थोड़ासा दूध चूचियोंसे निकाल दे और फिर उस दिन दिनमें दो बार दूध पिलावे। पहलेका दूध स्तनोंसे न निकाल कर, उसी तरह यकायक पिला देनेसे बालकको खाँसी प्रभृति अनेक रोग हो जाते हैं।

बच्चेकी धाय।

बालकको दूध पिलानेवाली धाय अपने वर्णके अनुसार होनी चाहिये। ब्राह्मणको ब्राह्मणी क्षत्रीको क्षत्राणी, वैश्यको वैश्या और शूद्रको शूद्रा होनी चाहिये। अथवा प्रसूता स्त्रीके अनुसार होनी चाहिये, यानी अगर प्रसूता सांवली हो, तो धाय भी सांवली होनी चाहिये। अगर प्रसूता गोरी हो तो धाय भी गोरी होनी चाहिये। इन बातोंके अलाव धायमें इतनी बातें और भी देख लेनी चाहियें कि वह न बहुत लम्बी न बहुत ठिंगनी हो मध्य अवस्थावाली निरोग सुन्दर स्वभाववाली हो; बहुत चपल न हो ऐसी न हो कि उसका दिल न लग सके न बहुत दुबली हो न बहुत मोटी हो, उसके होंठ लम्बे न हों, उसके स्तन (चूचियां) ऊंचे और लम्बे न हों उसमें कोई दोष या ऐब न हो, शुद्ध दूधवाली हो, ऐसी न हो कि उसके बच्चे होकर मर जाते हों, बच्चे जीवित हों, खूब दूधवाली हो, बालक पर प्रेम रखनेवाली हो, नीचकर्म करनेवाली न हो, कुलवती और रूपवती हो।

उपरोक्त लक्षणवाली धायका दूध पीनेसे बालक निरोग रहता है एवं बल प्राप्त करता है। ऊंचे स्तनवाली धायका दूध पीनेसे बालक कठोर हो जाता है। लम्बे स्तनवालीका दूध पीनेसे बालकके नाक मुंह ढक जाते हैं और वह श्वास रुक कर मर भी जाता है।

अगर बालकको उपरोक्त लक्षणवाली एक स्त्रीका दूध न पिलाया जावे किन्तु कई स्त्रियोंका दूध पिलाया जावे यानी कभी कोई दूध पिला दे और कभी कोई, तो बालकके स्वास्थ्यको बड़ी हानि पहुंचती है। इस तरह पिलाया हुआ दूध बालकको आमाके अनुकूल नहीं होता अतः अनेक व्याधियां पैदा करता है। इस बातको हम ऊपर लिख आये हैं और फिर भी ध्यान दिला देते हैं, कि दूध पिलानेवाली माता या धाय जो दूध पिलावे पहले अपने स्तनोंके

ज़रा ज़रासा दूध बाहर निकाल दे अन्यथा ज़ोरकी धाराका दूध बालक को खाँसी श्वास और वमन पैदा कर देगा।

दूध नाश होनेके कारण।

अशिक्षिता स्त्रियोंका स्वभाव होता है, कि वह आपसमें देवासुर संग्राम करती रहती हैं। ज़रा ज़रासी बातोंमें लड़ती झगड़ती और रोती पीटती हैं। मगर उनके इस दैनिक संग्रामसे बालकोंके स्वास्थ्यको बड़ी हानि पहुँचती है। अफसोस है। कि अशिक्षिता होनेसे वे इस बातके मर्मको नहीं जानतीं। जब बच्चोंको रोग हो जाते हैं तब उन्हें भोपोंकी शरण लेती हैं। ये दुष्ट कुछ शिक्षित तो होते नहीं, किन्तु अपना स्वार्थ साधन करने के लिये जो मनमें आता है सो स्त्रियों [illegible] देते हैं बल्कि किसी अच्छे वैद्यका इलाज भी नहीं होने देते। अन्तमें बेचारे उन दुष्टोंकी करतूतोंसे यम सदनकी राह लगते हैं। जब स्तनोंमें दूध नहीं आता, बच्चा दूध बिना तड़फ तड़फकर जान देता है, तब औरतें समझने लगती हैं, कि किसी देवता का दोष है। झाड़ा झपाड़ा देनेवाले भी वैसी ही बातें सिखा देते हैं। लेकिन दूध न आनेके जो असल कारण हैं उनसे प्राय स्त्रियाँ अनजान रहती हैं। असल कारण का नाम न होनेसे उनका मतलब भी नहीं बनता। अत दूधके कम हो जाने या बिल्कुल सूख जानेके कारण हम नीचे दिखाते हैं। हमारी बहनोंको उन कारणोंसे बिलकुल बचना चाहिये।

स्त्रियाँ ज़रा-ज़रासी बात पर क्रोध करने लगती हैं ज़रा मनकी बात न होनेसे शोकाकुल हो जाती हैं, दिनभर भूखी पड़ी रहती हैं और अगर राज़ी होती हैं तो, घरमें ही पतिरूप परमेश्वरको छोड़ कर स्वर्गमें जानेके लिये व्रत उपवासोंका नम्बर लगा देती हैं। बहुतसी स्त्रियाँ खटाई, लालमिर्च आदि तीक्ष्ण पदार्थों का अत्यधिक सेवन करती हैं। यह सब प्राय ८८ फी सदी औरतों में पाये जाते हैं। इन्हीं कारणों से माताका दूध नष्ट हो जाता है।

दूध बढ़ानेके उपाय।

जो स्त्री अपने बच्चे को तरो ताज़ा हृष्ट पुष्ट बलवान और निरोग अवस्थामें देखना पसन्द करे, वह अपने बालकसे खूब मुहब्बत करे तथा क्रोध, शोक, लङ्घन और व्रत उपवासका नाम भी न ले स्तना को हर समय ठण्ढा रक्खे और जौ गेहूं, शाली या साँठी चावल तिलकुट लहसुन, विदारीकन्द, मुलहठी, शतावर और थोया वगैरः दूध बढ़ाने और पैदा करनेवाली चीजों का सेवन करे।

विदारीकन्दको दूधके साथ मिश्री मिलाकर पीनेसे स्तनोंमें निश्चय ही दूध बढ़ जाता है। अथवा कमलगट्टे (उसके भीतर की हरी पत्ती निकाल कर) को पीस कर दूध या दहीके साथ सेवन करनेसे स्त्रीके स्तनोंमें अत्यन्त दूध हो जाता है और उसके कुच वृद्धावस्था तक कठोर बने रहते हैं।

दूषित दूधसे बाल-स्वास्थ्य हानि।

जो औरत भूखी हो, जिसे किसी वजहसे शोक या रंज हो जो थकी हुई हो, गर्भवती हो, जिसे ज्वर आता हो, जो कच्चा पक्का अगड़-बगड़ खाई जो कुछ खाती हो जिसने पेट भरकर विरुद्ध भोजन किया हो,—ऐसी स्त्रीका दूध बालकको न पिलाना चाहिये। भावमिश्रजी लिखते हैं, कि दूध पिलानेवाली धाय के भारी या विषम भोजन करने और दोषयुक्त आहार विहार आदि करने से शरीर में वातादिक दोष कुपित होकर दूधको दूषित कर देते हैं। दूषित दूध पीनेसे बालकोंका स्वास्थ्य खराब हो जाता है। अतः मौक़ा पड़नेपर, माता या धायके दूधकी परीक्षा सबसे पहले करनी चाहिये।

दूध की परीक्षा करनेकी विधि।

सुश्रुतमें लिखा है कि बालकको दूध पिलानेवाली धाय या माता के दूधकी परीक्षा "जल" में करनी चाहिये। जो दूध जलमें डालने

से मिल जावे किन्तु ऐसे नहीं, न ऊपर तैरता रहे और न नीचे डूबे, साथही निर्मल, पतला और शङ्खके समान सफेद हो—उसे शुद्ध दूध समझना चाहिये।

भावमिश्र लिखते हैं, कि दूध कसैला हो, जलमें डालनेसे तिरे, वह दूध वायुसे दूषित जानना चाहिये। जो दूध स्वादमें खट्टा या चरपरा हो और जलमें डालनेसे पीली धारीसा हो जावे उसे पित्तसे दूषित समझना चाहिये। जो दूध बहुत गाढ़ा हो और जलमें डालनेसे डूब जावे उसे कफसे दूषित जानना उचित है। जिस दूधमें दो भाँतिके लक्षण पाये जावें उसे दो दोषोंसे दूषित और जिसमें तीनों तरहके चिन्ह पाये जावें उसे तीनों दोषोंसे दूषित समझना चाहिये।

दूधके शुद्ध करनेके उपाय बहुत से हैं, लिखनेसे ग्रन्थ बढ़ जायगा। अत यह काम किसी सुवैद्यसे कराना चाहिये।

बाल-रोग परीक्षा।

बड़े बड़े आदमियोंके रोगोंकी परीक्षा तो आसानीसे हो जाती है, किन्तु मुंहसे न बोलनेवाले छोटे छोटे बालकोंके रोगोंकी परीक्षा करनेमें अच्छे अच्छे वैद्यों की बुद्धि चक्कर खा जाती है। जबतक रोगका निश्चय नहीं होता, तबतक इलाजमें सफलता नहीं होती। इसवास्ते हम न बोल सकनेवाले बालकोंके चन्द रोगोंके पहचाननेके सरल उपाय सुश्रुत आदि ग्रन्थोंसे नीचे देते हैं —

(१)—अगर बच्चा कम रोवे तो कम और अधिक रोवे तो अधिक तकलीफ़ समझनी चाहिये।

(२)—अगर बालक अपने होठ और जीभको डसे तथा मुट्ठियाँ भींचे तो उसके हृदयमें पीड़ा समझनी चाहिये।

(३)—अगर बालकका पाख़ाना और पेशाब बन्द हो तथा वह उद्वेग से दिशाओंको देखे तो उसकी बस्ति (पेड़ू) और गुदामें पीड़ा समझनी चाहिये।

(४)—बालकके जिस जिस अङ्ग प्रतङ्गमें पीड़ा होती है उसे वह बारम्बार छूता है; अगर कोई दूसरा आदमी उस अङ्गको छूता है तो वह रोने लगता है।

(५)—अगर बालकके सिरमें दर्द होता है तो वह अपनी आंखें बन्द कर लेता है तथा सिरको धुनता और टकराता है।

(६)—अगर पेशाब न हो, प्यास अधिक लगी और मूर्च्छा हो, तो बालकके पेड़ूमें पीड़ा समझनी चाहिये।

(७)—अगर बालकके मलमूत्र दोनों रुक जावें, शरीरका वर्ण बिगड़ जाय, वमन हो, पेटपर अफारा हो तथा आँतें गुड़गुड़ करें तो समझना चाहिये, कि उसके पेटमें तकलीफ़ है ।

(८)—अगर बालकके सारे शरीरमें पीड़ा होती है, तो वह बहुत रोता है ।

बालोपयोगी नियम ।

(१)—बहुत छोटे बालकको जबतक उसमें बैठनेकी शक्ति न आ जाय, कदापि न बैठाना चाहिये। स्वयं बैठनेकी शक्ति आये बिना बिठानेसे बालकके कुबड़े होनेका भय रहता है ।

(२)—बालकको तेज़ हवा, आँधी बगूले हवाके बवण्डर, बिजली या धूपके चौंधे से बचाना चाहिये। उसे सूने स्थान मका् नकी छत, दरख़्तके नीचे और गढ़ेके पास न छोड़ना चाहिये।

(३)—बालकको दीवारोंकी परछाईं न दिखानी चाहिये। परछाईं देखनेसे बालक डर जाता है ।

(४)—बालकको पाखाने या मोरीके पास, ऊँची नीची जगह में, गर्म हवा और बरसते मेहमें तथा नदी तालाब आदिके पास न छोड़ना चाहिये ।

(५)—बालकोंका स्वभाव होता है, कि उनके हाथमें जो कुछ आता है उसे मुँहमें रख लेते हैं, अतः उनके हाथोंमें जो दुअन्नी चौअन्नी और पैसे तथा सुपारी आदि छोटी-छोटी चीज़ें जो उनके हलक़में उतर जायँ कदापि न देनी चाहिये। ऐसी भूलोंसे अनेक बालकोंकी जानें जाती रहती हैं ।

(६)—बालकोंको दूध ही [illegible] अगर दूध पिलाने वाली माता या धाय के स्तनों में दूध न हो, तो बकरी या गाय का दूध दिन में कई बार किन्तु थोड़ा थोड़ा पिलाना चाहिये ।

(८)—आजकल बाज़ारोंमें दूध पिलानेवाली शीशियाँ मिलती

बाल-रोग परीक्षा।

बड़े बड़े आदमियोंके रोगोंकी परीक्षा तो आसानीसे हो जाती है, किन्तु मुँहसे न बोलनेवाले छोटे छोटे बालकोंके रोगोंकी परीक्षा करनेमें अच्छे अच्छे वैद्यों की बुद्धि चक्कर खा जाती है। जबतक रोगका निश्चय नहीं होता, तबतक इलाजमें सफलता नहीं होती। इसवास्ते हम न बोल सकनेवाले बालकोंके चन्द रोगोंके पहचाननेके सरल उपाय सुश्रुत आदि ग्रन्थोंसे नीचे देते हैं —

(१)—अगर बच्चा कम रोवे तो कम और अधिक रोवे तो अधिक तकलीफ़ समझनी चाहिये।

(२)—अगर बालक अपने होठ और जीभको डसे तथा मुट्ठियाँ भींचे तो उसके हृदयमें पीड़ा समझनी चाहिये।

(३)—अगर बालकका पाख़ाना और पेशाब बन्द हो तथा वह उद्वेग से दिशाओंको देखे तो उसकी वस्ति (पेड़ू) और गुदामें पीड़ा समझनी चाहिये।

(४)—बालकके जिस जिस अङ्ग-प्रतङ्गमें पीड़ा होती है उसे वह बारम्बार छूता है अगर कोई दूसरा आदमी उस अङ्गको छूता है तो वह रोने लगता है।

(५)—अगर बालकके सिरमें दर्द होता है तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेता है तथा सिरको धुनता और टकराता है।

(६)—अगर पेशाब न हो, प्यास अधिक लगे और मूर्च्छा हो, तो बालकके पेड़ूमें पीड़ा समझनी चाहिये।

(७)—अगर बालकके मलमूत्र दोनों रुक जावें, शरीरका वर्ण बिगड़ जाय, वमन हो, पेटपर अफारा हो तथा आँतें गुड़गुड़ करें तो समझना चाहिये, कि उसके पेटमें सख्त पीड़ा है।

(८)—अगर बालकके सारे शरीरमें पीड़ा होती है, तो वह बहुत रोता है।

बालोपयोगी नियम।

(१)—बहुत छोटे बालकको जबतक उसमें बैठनेकी शक्ति न आ जाय, कदापि न बैठाना चाहिये। स्वयं बैठनेकी शक्ति आये बिना बिठानेसे, बालकके कुबड़े होनेका भय रहता है।

(२)—बालकको तेज़ हवा, आँधी बगूले हवाके बवण्डर, बिजली या धूपके चौंधे से बचाना चाहिये। उसे सूने स्थान मकानकी छत, दरख़्तके नीचे और गढ़ेके पास न छोड़ना चाहिये।

(३)—बालकको दीवारोंकी परछाईं न दिखानी चाहिये। परछाईं देखनेसे बालक डर जाता है।

(४)—बालकको पाख़ाने या मोरीके पास ऊँची नीची जगह में, गर्म हवा और बरसते मेहमें तथा नदी तालाब आदिके पास न छोड़ना चाहिये।

(५)—बालकोंका स्वभाव होता है, कि उनके हाथमें जो कुछ आता है उसे मुँहमें रख लेते हैं अत उनके हाथोंमें जो दुअन्नी चौअन्नी और पैसे तथा सुपारी आदि छोटे-छोटे चीजें जो उनके हलकमें उतर जायँ कदापि न देनी चाहिये। ऐसी भूलोंसे अनेक बालकोंकी जानें जाती रहती हैं।

(६)—बालकोंको दूध ही खानेको देना चाहिये। अगर दूध पिलाने वाली माता या धाय के स्तनों में दूध न हो, तो बकरी या गाय का दूध, दिन में कई बार, किन्तु थोड़ा थोड़ा पिलाना चाहिये।

(८)—आजकल बाज़ारोंमें दूध पिलाने वाली शीशियाँ मिलती

हैं। लोग माता के दूधके अभाव में, उन्हींसे बालकोंको दूध पिलाया करते हैं। उन शीशियों से दूध पिलाना बड़ा हानिकारक है। यदि उनके बिना काम न चले तो उन्हें दूध पिला कर, हर बार गर्म जलसे धो लेना चाहिये, हर बार न धोनेसे, उनके द्वारा पिलाया हुआ दूध बालकको बीमार कर देता है।

(८)—बालक का शरीर जिस तरह सुख पावे उसे उसी तरह रखना चाहिये। यदि वह पलङ्गपर सोने से राज़ी हो तो पलङ्गपर सुलाना चाहिये। यदि वह गोदी में रहना चाहे तो गोदी में रखना चाहिये, किन्तु अधिकतर गोदी में रखना हानिकारक है। बालकोंका स्वभाव होता है कि वे हिलने से बहुत राज़ी रहते हैं। इस लिये उन्हें बेंत या लकड़ी के पालनों में नर्म नर्म बिछौनोंपर सुलाकर डोरीसे खींचते रहना चाहिये। इससे बच्चा खुश होकर हाथ-पाँव हिलाता और राज़ी रहता है। हाथ-पाँव हिलाने से बच्चे की कसरत हो जाती है और इससे उसका आहार पच जाता है, लेकिन गोदी में उलटा उसका पेट भिंचता है।

(९)—बालक अगर सोता हो तो उसे झटपट न जगाना चाहिये। यकायक जगादेनेसे बालक डर जाता है और डर जाने से रोग पीड़ित हो जाता है।

(१०)—बालक को जल्दी जल्दी ऊँचा नीचा करना भी हानिकारक है, क्योंकि इस तरह करनेसे वायुके विघात का भय रहता है।

(११)—बालकको कभी डराना न चाहिये, एक तो डराने से बच्चा डरपोक हो जाता है, दूसरे उसे बीमारी भी हो जाती है।

(१२)—अगर किसी वजहसे बालकको स्तन कराने की ज़रूरत पड़ जाय तो भी उसे स्तन न कराना चाहिये। अगर स्तन कराये बिना काम न चलता देखे तो उसकी धाय या माता को स्तन कराना उचित है। बुद्धिमान मनुष्य बालकके समस्त पदार्थ त्याग करा दे किन्तु उसका दूध न छुड़ावे।

(१३)—ज्वर के वेग में, बालक को प्यास लगने के भय से स्तन पान कराना उचित नहीं है।

(१४)—बालक को, बहुत ही सख्त ज़रूरत पड़ने के सिवा और हालतों में वमन, विरेचन, (जुलाब वगैरः) न कराना चाहिये।

(१५)—अगर बालक बीमार हो जावे और उसे दवा देने की ज़रूरत पड़े तो केवल दूध पीनेवाले बालक को दवा न देकर उसको दूध पिलानेवाली को दवा देनी उचित है। अगर बालक दूध पीता हो और अन्न भी खाता हो तो बालक और उसकी धाय दोनों को दवा देनी चाहिये। अगर बालक केवल अन्न खाता हो तो उसे ही दवा देनी चाहिये उसकी धायको दवा देनेकी ज़रूरत नहीं। अगर बालक बहुत छोटा हो तो दवा को उसकी धायके स्तनों के ऊपर लेप कर सकते हैं।

(१६)—बालक को दवा की मात्रा खूब समझ बूझ कर थोड़ी देनी चाहिये। अपनी स्वदेशी दवाइयाँ जो जड़ी बूटियों से बनती हैं बालक के जन्म से लेकर एक महीने तक वायविडङ्ग के एक दाने के बराबर देनी चाहियें। फिर क्रम से हर महीने पर एक दाना बढ़ाना चाहिये। एक वर्ष के पीछे झाड़ी बेर की गुठली के समान दवा देनी चाहिये। जब बालक दूध और अन्न दोनों खावे तब झाड़ी बेरके बराबर देनी चाहिये। जब दूध छोड़ दे केवल अन्न खावे तब बेर के बराबर दवा देनी उचित है। हमने दवाकी मात्रा लिख दी है मगर दवा देने का काम बड़ा नाज़ुक है अत जहाँ तक मिल सके वैद्य की सलाह अवश्य लेनी चाहिये।

(१७)—जब बालक के दाँत निकलते हैं तब वह बहुत ही दुखी होता है उस हालत में बहुत सी दवा दारू करने की ज़रूरत नहीं क्योंकि दाँत निकल चुकने पर बच्चे स्वयं अच्छे हो जाते हैं। हाँ जो उपद्रव बढ़े हुए हों उन के शान्त करने का उपाय अवश्य करना चाहिये तथा ऐसी तरकीबें करनी चाहियें जिन से दाँत आसानी से

निकल आवें। दाँत निकलने का समय बालकों के लिये बड़े कष्ट का है। इस विषय को हम आगे खुलासा कर के लिखेंगे।

(१८)—छठा, सातवाँ अथवा आठवाँ मास लगने पर बालक के कान छिदाने चाहियें। कान छिदाने के लिये शीतकाल यानी जाड़ा अच्छा मौसम है। लड़कि का पहले दाहिना कान और लड़की का पहले बायाँ कान छिदाना उचित है। कान छेदने वाला होशियार और इस काम में अनुभवी देखना चाहिये। इधर उधर कान छेद देने से बालक को शूल, ज्वर, सूजन, दाह और मन्यास्तम्भ आदि रोग हो जाते हैं। ठीक स्थान पर कान छेदने से खून नहीं निकलता और पीड़ा भी नहीं होती।

(१८)—जब बालक के दाँत निकल आवें, तब उसे धीरे धीरे स्तन-पान करने से रोकना चाहिये और बकरी आदिका दूध एवं शीघ्र पचनेवाले और बलकारक भोजन देने चाहियें।

(२०)—माता या धाय को चाहिये, कि वह रोटी करती-करती या कहीं से आकर गर्म देह से दूध न पिलावे, ठण्डी होकर दूध पिलावे। अपना स्वास्थ्य सदा ठीक रखने का यत्न करती रहे। मा का स्वास्थ्य बिगड़ते ही बालक का स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है।

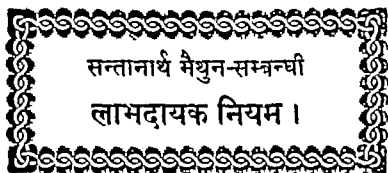
दाँत निकलने का समय।

बालकों के दाँत आठवें महीनेसे लगाकर चौदहवें महीने तक निकला करते हैं। लेकिन जिस बच्चे के दाँत आठवें महीने से पहले निकलते हैं वह बच्चा अशुभ समझा जाता है। आठवें से लगाकर चौदहवे महीने तक दाँतों का निकलना शुभ समझा जाता है।

सब हो जानते हैं, कि दाँत निकलने के समय सभी बच्चों को बड़ा कष्ट होता है। इस समय बालकों को ज्वर, खाँसी वमन सिर दर्द तथा पतले दस्त वगैरह अनेक रोग घेर लेते हैं। वाग्भट्ट महोदय लिखते हैं — "दन्तोद्भेदश्च रोगाणां सर्वेषामपि कारणम्।" सब रोगों का आदि कारण दाँतों का निकलना है। और भी लिखा है —

पृष्ठभंगे बिडालानां बर्हिणां च शिखोद्गमे।
दन्तोद्भवे च बालानां नहि किञ्चिच दूयते॥

बिल्लियों की पीठ में चोट लगने के समय, मोरों की चोटी उपजने के समय और बालकों के दाँत निकलने के समय सब अङ्गों में पीड़ा होती है।

इस समय बालकों की रक्षा यत्न से करनी चाहिये किन्तु बहुत सी दवा दारू करके बालकों को हैरान नहीं करना चाहिये, क्योंकि दाँतों के निकल आने पर, दाँत निकलने के समय के रोग आप से आप आराम हो जाते हैं। चूने में शहद मिला कर दन्तपाली को धीरे धीरे घिसने या किसी अनुभवी डाक्टर द्वारा मसूढ़ों को चिरवा देने से दाँत सुख से निकल आते हैं।

वाला स्त्री ग्रीष्म और शरद ऋतु में हितकारी होती है। तरुणी शीतकाल में हितकारी होती है और प्रौढ़ा वर्षा तथा वसन्त में हितकारी होती है। जिन के "बाला' हो वे ग्रीष्म और शरद ऋतु में मैथुन करें, जिनके "तरुणी" हो वे शीतकाल में मैथुन करें और जिनके "प्रौढ़ा" हो वे वर्षा और वसन्त में मैथुन करें।

(२)—बुद्धिमान, हेमन्त ऋतु में वाजीकरण औषधियाँ खावे और बलवान होकर इच्छानुसार मैथुन करे। शिशिर ऋतु में भी

इच्छानुसार मैथुन करे ; वसन्त और शरद् ऋतुओंमें तीन-तीन दिनके उपरान्त मैथुन करे तथा वर्षा और ग्रीष्म ऋतुमें पन्द्रह पन्द्रह दिन में मैथुन करे। सुश्रुत लिखते हैं —"बुद्धिमान लोग सदा, तीन-तीन दिन में स्त्री प्रसङ्ग करते हैं और गर्मी के मौसम में तो पन्द्रह पन्द्रह दिन में ही मैथुन करना उचित समझते हैं।'

(३)—सुश्रुत में लिखा है, कि निरोग चढ़ती जवानी वाले और वाजीकरण (१) पदार्थों के सेवन करने वाले पुरुषों को सब मौसमों में भी रोज़ रोज़ मैथुन करना हानिकारक नहीं है। विलासी पुरुषों को वाजीकरण औषधियां बहुतही हितकारी होती हैं।

(४)—शीतकाल में रात के समय, गर्मी में दिन के समय, वसन्त में रात या दिन किसी समय जब जी चाहे, मैथुन करो। किन्तु वर्षा में जब बादल गरजता हो और बिजली चमकती हो तब ही मैथुन करो। शरद् ऋतु में, जब दिल चाहे सरोवर आदि के किनारे बने हुए स्थानों में मैथुन कर सकते हो।

(५)—पुत्र चाहनेवालों को ऋतुकाल की चौथी, छठी आदि सम रात्रियों में और कन्या चाहनेवालों को पांचवीं, सातवीं आदि विषम रात्रियों में स्त्री प्रसङ्ग करना चाहिये (२) यह भी याद रखना चाहिये कि तेरहवीं चौदहवीं पन्द्रहवीं और सोलहवीं—अन्त की चार रात्रियों में गर्भाधान के लिये मैथुन करना मना है।

---

(१) जिस पदार्थ का उचित रीति से सेवन करने से पुरुष अत्यन्त वेग और पराक्रम वाला होकर स्त्रियों का मैथुन में राजी करे, उस पदार्थ को "वाजीकरण" कहते हैं।

(२) कोई कोई आचार्य यह भी लिखते हैं कि यदि स्त्रीका आर्तव — रज—अधिक होगा तो कन्या होगी और अगर पुरुष का वीर्य्य अधिक होगा तो पुत्र पैदा होगा। अगर पुरुष के आर्तव और वीर्य्य बराबर होंगे तो नपुंसक पैदा होगा। सम और विषम रात्रियों का भी यही मतलब है कि सम रात्रियों में स्त्री के आर्तव की प्रबलता नहीं रहती और विषम रात्रियों में रज आर्तव-की प्रबलता रहती है, इसी कारण से सम रात्रियों में गर्भाधान करने से पुत्र और विषम रात्रियों में कन्या होती है।

(६)—स्त्री जब काम वाण से मतवाली (१) हो जाय, तब ही मैथुन करना चाहिये। जब तक उसकी इच्छा न हो तब तक मैथुन करना फ़िज़ूल है। यदि स्त्रीका काम न जागा हो तो चुम्बन मर्दन और आलिङ्गन आदि से काम जगाना उचित है। बिना काम जगाये मैथुन करने से कुछ आनन्द नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता। मैथुन का आनन्द तब ही आता है जबकि स्त्री पुरुष दोनों काम के मद से मतवाले हो जायँ। चित्त प्रसन्न रखने और जल्दबाज़ी न करने से यह काम ठीक होता है।

(७)—जहाँ स्त्री पुरुष मैथुन करें वह कमरा ऐसा हो जहाँ कोई दूसरा न देख सके, जहाँ भय चिन्ता आदि न पैदा हो सकें तथा दिल बिगाड़नेवाली बातें न सुनाई दें।

कमरा ख़ूब साफ़ सजा हुआ और हवादार हो उस में रूपवान स्त्री पुरुषों की सुन्दर सुन्दर तस्वीरें लगी हों अच्छे अच्छे कालीन ग़लीचे आदि बिछे हों, एक और सुन्दर पलङ्ग पड़ा हो। पलङ्ग पर साफ़ दूध के समान चादर बिछी हो और उसके चारों पाये पलङ्ग-बगों से कसे हों। इधर उधर छोटे बड़े गोल और लम्बे ४।६ तकिये रखे हों। पास ही कहीं दूसरे स्थान में गाय का सुन्दर दूध मन्दी मन्दी कोयलों की आग पर औटता हो पानी की सुराही और छोटे गिलास आदि ज़रूरी चीज़ें एक चौकी पर रक्खी हों। गर्भाधान के लिये या ऐसे ही स्त्री प्रसङ्ग करनेवालों को यह सामान बहुत ही लाभदायक और ज़रूरी है।

(८)—सन्तानार्थ या ऐसेही मैथुन करनेवाले पुरुषों को चाहिये कि जिस दिन स्त्री प्रसङ्ग करना हो उस दिन ख़ूब स्नान करके

---

(१) जिस स्त्रीका मुख पुष्ट और प्रसन्न हो पुरुष से प्यारी प्यारी बातें करे, कोख, आँखें और गाल ढीले से हो जायँ, हाथ छातियाँ, कमर नाभि जाँघ मूत्र आदि फड़कने लगें, पुरुष के साथ बहुत ही छेड़छाड़ करे,—उसे काम से मतवाली समझना चाहिये।

शरीर में ऋतु के अनुकूल चन्दनादि का लेप करें एवं सुगन्धित तैल और इत्र वगेरः काम में लावें और फूल माला पहनें, उस दिन खट्टे चरपरे और बहुत नमकीन पदार्थ न खायँ, किन्तु खीर हलुवा आदि तर और ताक़तवर पदार्थ खायँ, चित्त प्रसन्न करनेवाले और ऋतु के अनुकूल वस्त्र पहनें। मसालेदार पानकी बीड़ी चबावें और चित्तको सब झञ्झटों से हटाकर प्रसन्न रखे। स्त्री को भी पुरुष के माफ़िक़ स्नान आदि करना और काजल बिन्दी आदि सोलह शृङ्गार करने उचित हैं।

(९)—पुरुष को उचित है कि मैथुन करने बाद अगर गर्मीका मौसम हो स्नान करके अन्यथा हाथ पैर धोकर, अध औटा "दूध" मिश्री मिला कर पीवे, किन्तु जल न पीवे, पङ्खे की हवा सेवन करे और चैन से नींद लेकर सो जावे। मैथुन के पीछे दूध मिश्रीका पीना पङ्खे की हवा सेवन करना और सो जाना—ये तीनों बातें बहुत ही हितकारी है। प्राय समस्त वैद्यक ग्रन्थोंमें इन तीनों की प्रशंसा लिखी है।

(१०)—मैथुन करने की रात के सवेरे उठकर, बदन में चन्दनादि तैल या और कोई अच्छा तैल मालिश कराकर स्नान करना चाहिये। उस दिन दूध भात खीर आदि अच्छे अच्छे भोजन करना और दोपहर को थोड़ी देर आराम करना मुनासिब है।

जो इन नियमों और पहले लिखे हुए नियमों के अनुसार स्त्री प्रसङ्ग करेंगे, उनका वीर्य्य कदापि क्षीण न होगा और उनके सुन्दर मनभावन सन्तान पैदा होगी।

गर्भाधान-विधि।

मैथुनकी अभिलाषा होनेसे, प्रीति युक्त स्त्री पुरुष सुन्दर पलँग तय्यार करावें। उस पलँगपर पुरुष पहले अपना दाहिना पैर रक्खे और स्त्री अपना बायाँ पैर रक्खे। पीछे बैठकर इस मन्त्रका पाठ करें :—

"अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठासि धाता त्वा दधातु विधाता त्वा दधातु ब्रह्मवर्चसा भवेरिति ॥
ब्रह्मा बृहस्पतिर्विष्णुः सोमः सूर्यस्तथाश्विनौ।
भगोऽथ मित्रावरुणौ पुत्रं वीरं ददातु मे॥" चरक॥

पीछे हाव-भाव कटाक्ष से स्त्री पुरुष का काम चैतन्य करे और पुरुष आलिङ्गन चुम्बनादि (४)से स्त्रीका काम चैतन्य करे। पीछे स्त्री चित्त (५)लेटकर पुरुषका वीर्य्य ग्रहण करे। ऐसा करने से वायुपित्त और कफ अपने अपने स्थान पर रहे आते हैं। जब गर्भाधान हो चुके तब स्त्री उठकर अपने नेत्र मुँह आदिको शीतल जलसे धो डाले।

---

(४) मर्दन चुम्बन और आलिङ्गन आदि से काम चैतन्य करना बहुत ही जरूरी है। बेवकूफोंकी तरह स्त्री गमन करना और वीर्य्यनाश करना ठीक नहीं है। बिना परस्पर काम जगाये जो जल्दबाजी करते हैं उनका कुछ आनन्द भी नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता। यहाँ हमने जरूरी जरूरी बातें लिख दी हैं। बुद्धिमान इतने ही से और बातें जान लें। अधिक खुलासा लिखनेसे अश्लीलताका दोष आता है और यह आजकल के कानून के खिलाफ भी है, इसवास्ते आगे और नहीं लिख सकते। जो चरक सुश्रुत आदि में लिखा है वही हमने लिख दिया।

(५) स्त्री कुबड़ी होकर अथवा करवट लेकर सहवास न करे। कुबड़ी होकर सहवास करने से वायु योनि में बाधा प्रगट करता है। दाहिनी करवट सहवास करने से कफ गिर कर गर्भाशय को ढक लेता है और बाईं करवट लेकर सहवास करने से पित्त रुधिर और वीर्य्य को दूषित करता है।

निद्रा।

सुतमें लिखा है — 'हृदय का आकार कमल के समान है। इसका मुँह नीचे की ओर रहता है। यह हृदय ही विशेष करके चेतना का स्थान है लेकिन जब यह—हृदय—तमोगुण से ढक जाता है तब प्राणियों को नींद आती है। जब प्राणी जागते रहते हैं तब यह हृदयरूपी कमल खिला हुआ सा रहता है और जब सोते हैं तब कुछ बन्द सा हो जाता है। निद्रा—सर्वव्यापी विष्णु की माया और पापमय है। वह स्वभावसे ही सब प्राणियों को आती है।"

अब हमको यह विचार करना चाहिये कि सोनेसे क्या लाभ होता है और न सोने से क्या हानि होगी? जिस तरह हमको हवा पानी और भोजन की आवश्यकता है उसी भाँति हमको नींद की भी ज़रूरत है। जिस तरह हम जल वायु और आहार बिना ज़िन्दा नहीं रह सकते उसी तरह हम 'नींद' बिना भी नहीं जी सकते। पुराने ज़माने की बात है कि पाश्चात्य देशोंमें जब किसीको बेदर्दीसे मार डालना चाहते थे तब उसे सोने नहीं देते थे। जिसे न सोने देते थे वह तड़प तड़पकर प्राण दे देता था। इससे साफ़ मालूम होता है कि बिना सुखकी नींद सोये प्राणी ज़िन्दा नहीं रह सकता। इस बात की परीक्षा करना तो बहुत ही आसान है जब आपको नींद आने लगे आप न सोइये बारम्बार नींद के वेग को रोकिये। पीछे देख लीजिये कि आपको जँभाई और ऊँघ आती है या नहीं माथा और आँखे भारी हो जाती हैं या नहीं। थोड़ा भी नींदका वेग रोक लेने से ही जँभाई आदि उपद्रव अवश्य होते हैं; तो लगातार कितने ही दिन न सोनेसे भयङ्कर रोग होने और मरजानेमें क्या सन्देह है?

जब हम सारे दिन काम धन्धा करते और फिरते डोलते रहते हैं तब रातको थक जाते हैं। उस थकान के समय हमारा शरीर और हृदय दोनों आराम चाहते हैं। हम, दिन-भर, जो कुछ काम धन्धा, लिखना, पढ़ना, बोलना आदि करते हैं उससे हमारे शरीर में कुछ न कुछ कमी हो जाती है। जब हम सोते हैं तब वह कमी पूरी होती है। जिस तरह हम दिन भर, जिस कुएँ से जल भरे जाते हैं, शाम को उसका जल घट कर नीचा हो जाता है और रातको जब हम उस कुएँ का जल नहीं भरते तब सवेरे उसमें ढेर पानी जमा हो जाता है इसी भाँति जब हम दिन भर मिहनत करके रातको सो जाते हैं और सवेरे उठते हैं तब हममें नया उत्साह और नवीन बल आजाता है, इसवास्ते हमें ताक़तवर और तन्दुरुस्त होनेके लिये काफ़ी नींद की बहुत ही ज़रूरत है। भाव प्रकाश में लिखा है —

निद्रा तु सेविता काले धातुसाम्यमतन्द्रिताम् ।

पुष्टिं वर्णं बलोत्साह वन्हिदीप्तिं करोतिहि ॥

"रातको समय पर सोनेसे धातुओं की समता होती है सुस्ती नाश होती है पुष्टि प्राप्त होती है, उत्साह और बल बढ़ते हैं एवं जठराग्नि तेज़ होती है।" निद्रासे, निस्सन्देह, इतने लाभ होते हैं, किन्तु यही निद्रा, नियम विरुद्ध चलनेसे, बहुत सी हानियाँ भी करती है। इसवास्ते, नीचे हम थोड़ेसे निद्रा सम्बन्धी लाभदायक नियम लिखते हैं। बुद्धिमान और सुख चाहनेवाले मनुष्यों को उन पर ज़रूर अमल करना चाहिये।

निद्रा-सम्बन्धी नियम।

सोनेके लिये रात सबसे अच्छा समय है। दस बजे के क़रीब रातको सो जाना और पौ-फटे बिस्तर छोड़ देना,—सब से अच्छा नियम है।

(२) दिनमें सोना ईश्वरके नियम विरुद्ध है। दिनमें सोनेसे वात पित्त, कफ और रक्त कुपित हो जाते हैं। उनके प्रकुपित होनेसे दिनमें सोनेवालों को खांसी, श्वास, जुकाम, सिरका भारी होना, शरीर टूटना, अरुचि, ज्वर और मन्दाग्नि ;—ये विकार हो जाते हैं। इसी भाँति रातमें जागने से वायु पित्तके रोग और अनेक उपद्रव हो जाते हैं। दिनमें सोने और रातको बहुत जागनेसे रोग होजाते हैं, इसवास्ते बुद्धिमान न तो दिनमें सोवे न रातमें, नियत समय से अधिक, जागे। इस नियम पर चलनेवाला सदा निरोग बलवान और पुरुषार्थी रहेगा। वह न तो बहुत मोटा होगा, न दुबला होगा और दीर्घजीवन लाभ करेगा। लेकिन जिन को दिनमें सोने और रातमें जागनेकी आदत पड़ गई हो और उनको इस बेक़ायदे सोने और जागनेसे कुछ हानि न होती हो तो, उनको दिनमें सोने और रातमें जागनेसे कोई नुकसान नहीं है। बल्कि जिनको दिन में सोनेका। अभ्यास है वह दिनको न सोवें तो उनके वायु आदि दोष कुपित होजाते हैं इस कारण उनको दिनमें सोने की आयुर्वेद में मनाही नहीं है।

(३) जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है वह तो दिनमें सो ही सकते हैं लेकिन जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास नहीं है वह ग्रीष्म ऋतु के सिवाय और ऋतुओंमें दिनमें नहीं सो सकते।

(४) ग्रीष्म के सिवाय दूसरी ऋतुओं में भी कसरत करनेसे थके हुए अधिक परिश्रम और स्त्री प्रसङ्ग से थके हुए, रास्ता चलने से थके हुए घोड़े हाथी आदि की सवारी करनेसे थके हुए, चमजुल, अतिसार रोगी शूल रोगी श्वास रोगी, वमन करनेवाले प्यासके रोगी हिचकीके रोगी वातसे पीड़ित क्षीण, जिनका कफ क्षीण हो गया हो, शराब या दूसरा नशा करनेवाले, बूढ़े अजीर्ण-रोगी रातमें जागनेवाले उपवास करनेवाले अर्थात् जिन्होंने लङ्घन किया हो —ऐसे मनुष्य इच्छानुसार दिनमें सो सकते हैं।

(५)—बालकोंको, जवानों की बनिस्बत, अधिक नींदकी ज़रूरत होती है। बहुत ही छोटे बच्चे को दिनका अधिक भाग सोने में खर्च करना चाहिये। बारह वर्ष की अवस्था के आस पास के लड़के लड़कियों को नौ घण्टे के क़रीब और पूरे आदमी को सात घण्टे के लगभग सोना चाहिये। इस पर भी यह बात है कि कुछ लोगों को अधिक नींद की आवश्यकता होती है और कुछ को कम की *।

(६) सोने को जाने से बहुत ही थोड़ी देर पहले पूर्ण आहार करना अनुचित है। ऐसा करने से घोर निद्रा आती है और रात भर स्वप्न दीखते हैं।

(७) रात में साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता होती है। बन्द कमरों में सोना हानिकारक है। सोने के कमरे में बरतन भाँडे और खाने-पीने का सामान रखने से वायु का आवागमन रुकता है। सोने के कमरेमें, कम से कम दो खिड़कियाँ आमने सामने, होनी चाहियें। एक खिड़कीसे काम नहीं चल सकता; क्योंकि सोनेवाले हवा को दूषित करते हैं। दूषित हवाके निकल जाने और साफ़ हवा के अन्दर आनेको, आमने सामने खिड़कियों का होना बहुत ही ज़रूरी है।

(८)—सोते समय मुँह को कपड़ेसे लपेट कर सोना भी बहुत ही हानिकारक है। क्योंकि जो गन्दी हवा नाक मुख आदि से साँस द्वारा बाहर आती है वही फिर अन्दर चली जाती है; किन्तु ताज़ी हवा नहीं आती।

(९)—गर्मीके मौसममें लोग खुली हवामें सो सकते हैं लेकिन

* सुश्रुत में लिखा है:—जिसमें तमोगुण की अधिकता होती है उन्हें दिन और रात दोनों समय नींद आती है। रजोगुण की अधिकतावालों को कभी दिन में और कभी रातमें नींद आती है; लेकिन जिसमें सतोगुण की अधिकता होती है उन्हें आधीरात के समय थोड़ी सी नींद आती है।

जब ओस पड़ती हो तब मैदानमें सोने से ज्वर आदि रोग हो जाने का भय रहता है; अतः ओस पड़ने के समय ऊपरसे शामियाना वगैरः तान लेना उचित है।

(१०)—जहाँ हवा के झकोरे लगते हों या जहाँ हवा शरीर को पार करके निकलती हो,—वहाँ न सोना चाहिये। इससे शरीर की गर्मी निकल जाती है और रोग हो जाते हैं। जबकि ज्वर या हैज़ा फैल रहा हो तब बदन को गर्म रखना विशेष आवश्यक है।

(११)—ज़मीन पर सोनेसे चारपाई या पलँग पर सोना अच्छा है। जहाँ तक हो सके, ज़मीन पर न सोना चाहिये लेकिन जबकि ज़मीन सूखी हो और ज्वर न फैल रहा हो तब ज़मीन पर सोना उतना हानिकारक नहीं है। सीली धरती पर सोनेसे बदनमें दर्द अथवा दूसरे रोग हो जाते हैं। ज्वर पैदा करनेवाली ख़राब हवा नीचे रहती है। ज़मीन से ज़रा ऊँची ही चारपाई उसे शरीरमें प्रवेश नहीं करने देती। इसवास्ते जहाँ तक हो सके खाट पर ही सोना ठीक है। ज़मीन पर सोनेवालों को साँप बिच्छू आदि का भी भय रहता है। यह जानवर रात को अपनी ख़ूराक ढूँढ़ते फिरते हैं और अक्सर ज़मीन पर सोनेवालों को काट खाते हैं। अगर किसी शख़्स के पास चारपाई हो ही नहीं और ज़मीन सीली हो तो उसे कुछ घास फूस या सूखी पत्तियाँ बिछाकर सोना चाहिये। भावप्रकाश में लिखा है—'खाट त्रिदोष नाशक है पलँग वात तथा कफ को शमन करता है। ज़मीन का सोना पुष्टिकारक और वीर्यवर्द्धक है तख़्त या लकड़ी के पाटे पर सोना वातकारक है।" लेकिन दूसरे ग्रन्थकर्ता लिखते हैं—"पृथ्वीपर कपड़ा बिछाकर सोने से वात की उत्पत्ति होती है, अत्यन्त रूखापन होता है और पित्त तथा ख़ून का नाश होता है।' "भावप्रकाश में भी लिखा है —

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम्।
श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोऽन्यथा॥

"सुन्दर शय्या—अच्छे पलँग—पर सोने से मन प्रसन्न होता है, पुष्टि, निद्रा और धैर्य्य की प्राप्ति होती है थकाई और बादी दूर होती है, तथा वीर्य्य पैदा होता है। इसके विपरीत खराब खाट पर सोने से उलटे गुण होते हैं।" सोते हुए, हाथ पाँव दबवाने से मांस, खून और चमड़े में अत्यन्त आनन्द आता है, प्रीति और वीर्य्य की वृद्धि होती है, सुख से नींद आती है; एवं कफ, बादी और थकाई नाश होती है।

(१२)—हिकमत की किताबों में लिखा है—"चित्त सोना मेजे (Brain) को हानिकारक है, इस तरह सोने से बुरे बुरे सुपने दिखाई देते हैं। अगर किसी को चित्त सोने की आदत हो तो वह इसे छोड़ दे। सिरको तकिये पर इस तरह रक्खे कि मुँह और दोनों आँखें दाहिनी बाई तरफ भुकी रहें। इस तरह सोना गुणदायक है। इसे पट सोना कहते हैं। दाहिनी और बाई करवट सोना हानिकारक नहीं है। निहार सोना नज़ला पैदा करता है। भूख की हालतमें सोनेसे शरीर क्षीण होता है। धूप में सोना अच्छा नहीं है, लेकिन चाँदनी में सोना लाभदायक है। बहुत जागना गर्मी और खुश्की को निकालती है*। सोने और जागनेमें सम भाव रखना चाहिये, अर्थात् न बहुत जागना चाहिये और न बहुत सोना चाहिये।

*वायु और पित्तसे, मनके सन्ताप से, क्षयसे मार चोट आदिके पीड़ाघ नींदका नाश हो जाता है। अगर नींद न आती हो तो शरीर पर तेल मलकर उबटन लगाना, नहाना, सिरमें तेल लगाना और धीरे धीरे हाथ-पाँव दबवाना, गेहूँ और पिट्ठी आदिके पदार्थ और दूध चीनी आदि चिकने और मीठे पदार्थ खाना लाभदायक है। रातको दाख, मिश्री और गन्नेको गँडेरी सेवन करने, सुन्दर नर्म साफ बिछौना बिछे हुए ऐसे पलँग पर सोने और सुन्दर पालकी वगैर की सवारी में बैठने या लेटने से निद्रा नाश रोगमें बहुत लाभ होता है।

उषःपानके गुण।

सूर्योदय से पहले जल पीना।

सूर्योदय से पहले, कुछ तारों की छाया में, पाठ पसलि बासी पानी पीना बहुत लाभदायक है। जो नित्य सवेरे उठ कर इस भाँति जल पीता है वह वात, पित्त और कफ को जीतकर सौ वर्ष तक जीता है। भाव प्रकाश में लिखा है —

अर्श शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदो विकारा
मूत्राघातास्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणि शूलाक्षि-
रोगाः। य चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः
सन्ति जन्तोः, तांस्तानभ्यास योगादपहरति पय
पीतमन्ते निशायाः ॥

"रातके अन्तमें पानी पीनेका अभ्यास करनेसे—बवासीर, सूजन, संग्रहणी, ज्वर जठर कोढ़ मेदके विकार, मूत्राघात, रक्त पित्त, नाकके रोग, गलेके रोग शिरके रोग, कमरका दर्द, आँखों के रोग—और इनके सिवा वात, पित्त क्षय और कफ से हुए दूसरे रोग भी नष्ट हो जाते हैं।"

रात का अन्धकार दूर होने पर, जो मनुष्य प्रात काल में नाकसे रोज रोज पानी पीता है उसकी बुद्धि खूब बढ़ती है और आँखोंकी ज्योति गरुड़ के समान हो जाती है। उसके शरीर पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं और बाल सफ़ेद नहीं होते तथा सारे रोग भाग हो जाते हैं। लेकिन जिस ने स्नेह पान किया हो अर्थात् घी या तेल पिया हो, जिसके घाव हों जिसने जुलाब लिया हो, जिसका पेट अफर रहा हो, मन्दाग्नि हो गयी हो जिसको बातों में कफ और बादी के रोग हो रहे हों—उसको प्रात मे पानी न पीना चाहिये।

स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्तीका बीमा ।

तीसरा भाग ।

ऋतुओंका वर्णन ।

भारतवर्ष षट्ऋतु सम्पन्न देश है। संवत्सरात्मक काल विभाग में, माघसे शुरू करके बारह महीने होते हैं और दो दो महीनों में एक एक ऋतु होती है। इस भांति, एक वर्ष में बारह महीने और छः ऋतुएं होती हैं।

धर्मशास्त्र मतानुसार ऋतु-विभाग ।

माघ और फागुन = शिशरऋतु	श्रावण और भाद्रपद = वर्षाऋतु
चैत और वैशाख = वसन्तऋतु	आश्विन और कार्तिक = शरदऋतु
जेठ और आषाढ़ = ग्रीष्म ऋतु	अगहन और पौष = हेमन्तऋतु

ऊपर जो ऋतु विभाग किया गया है यह धर्मशास्त्र के मतानुसार है। इस तरह बांधी हुई ऋतुएं धर्मकार्य्य और देवकार्य्यादिमें मानी जाती हैं। वातादिक दोषोंके सञ्चय, कोप और शान्तिके लिये महर्षि सुश्रुत ने ऋतु विभाग दूसरे प्रकार किया है। वैसा किये बिना काम भी नहीं चल सकता।

वैद्यक शास्त्र के मतसे ऋतु-विभाग।

फागुन और चैत = वसन्त	भाद्रपद और आश्विन = वर्षा।
बैशाख और जेठ = ग्रीष्म।	कार्त्तिक और अगहन = शरद।
आषाढ़ और श्रावण = प्रावृट।	पौष और माघ = हेमन्त।

गङ्गाके दक्खन देशोंमें बरसात ज़ियादा होती है, इसी कारण से मुनियोंने वर्षा और प्रावृट दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं, गङ्गाके उत्तर देशोंमें सर्दी ज़ोर से पड़ती है, इस लिये हेमन्त और शिशिर दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं। हेमन्त और शिशिर के गुण-दोष समान हैं। प्रावृट और वर्षा के गुण दोष भी समान ही से हैं।

ऋतुओं के लक्षण।

हेमन्त ऋतु।

इस ऋतुमें उत्तरकी शीतल हवा चलती है। दिशाएँ धूल और धूएँ से भरी हुई सी मालूम होती हैं। सूर्य्य तुषार—कोहरे—से छिप जाता है। तालाब और बावड़ी आदि जलाशयों पर बर्फ की पपड़ियाँ सी जम जाती हैं। कव्वे गैंडे, भैंसे आदि जानवर प्रसन्न और मतवाले हो जाते हैं। लोध, जायफल आदिके वृक्ष फूलते हैं।

शिशिर ऋतु।

इस ऋतुमें सर्दी अधिक पड़ती है। हवा और मेघ वृष्टिसे दिशाएँ छा जाती हैं। बाक़ी सब लक्षण हेमन्त ऋतुके से ही होते हैं।

वसन्त ऋतु।

इस ऋतुमें दिशाएँ निर्मल हो जाती हैं। ढाक, कमल और

घासके हर्योंसे बन उपवनों की शोभा बढ़ जाती है। कोकिला की कलकल ध्वनि और भौरों का मनोहर गुञ्जार सुनाई देता है। दक्षिन की हवा चलती है। दरख़्तों में नवीन नवीन कोमल पत्ते निकलकर और भी शोभा बढ़ा देते हैं।

ग्रीष्म ऋतु।

इस ऋतुमें सूर्य्यकी किरणों की तेज़ी से धूप तेज़ पड़ती है। नैऋत कोणकी दुःखदायी हवा चलती है। धरती तपती है। दिशाएँ जलती हुई सी मालूम होती हैं। चकवा चकवी भ्रमसे फिरते हैं। मृग प्यासके मारे घबरा जाते हैं। छोटे-छोटे पौधे घास और लताएँ सूख जाती हैं।

प्रावृट ऋतु।

इस ऋतुमें पश्चिमी हवासे खींचकर लाये हुए बादलों से आकाश ढक जाता है। चपला चमकती है और थोड़ी थोड़ी वर्षा होती है। हरी हरी खेतियों और बीरबहूटियों से पृथ्वी अद्भुत अच्छी मालूम होती है। कदम्ब आदिके हक्षोंपर बड़ी बहार होती है।

वर्षा ऋतु।

इस ऋतुमें नदियों के जलका ज़ोर रहता है। बहाव की तेज़ीके मारे नदियों के किनारे और आस-पासके दरख़्त उखड़ उखड़ कर बह जाते हैं। बावड़ी,सरोवर आदि जलाशयों पर कमोदिनी और नील कमलों की बहार नज़र आती है। पृथ्वीपर हरियाली ही हरियाली छा जाती है। इस ऋतुमें बादल बहुत गरजते नहीं किन्तु ख़ूब बरसते हैं। बादलोंके मारे दिनको सूर्य्य और रातको तारे नज़र नहीं आते।

शरद् ऋतु।

इस ऋतुमें, सूर्य्यकी किरणें कुछ तेज़ हो जाती हैं। आकाश

मिघोंसे साफ़ हो जाता है। कहीं कहीं सफ़ेद बादल नज़र आते हैं। सरोवर, हंस और कमलों से शोभायमान लगते हैं। कहीं कीचड़ और कहीं सूखी धरती होती है। सजमली और दुपहरिया आदि अधिकता से पैदा होती हैं।

उपरोक्त लक्षणोंसे विपरीत ऋतु-लक्षण होनेसे रोगोंका पैदा होना।

सुश्रुत में लिखा है —"ये उत्तम ऋतुओं के लक्षण हैं। अगर इससे अधिक, विपरीत या विषम लक्षण हों, तो मनुष्यों के वातादि दोष कुपित हो जाते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है कि ऊपर ग्रीष्म ऋतुमें जैसी गर्मी पड़ना, हेमन्त ऋतुमें जैसी सर्दी पड़ना और वर्षामें जैसी वृष्टि होना लिखा है; उससे अधिक गर्मी सर्दी और वर्षा उन ऋतुओं में हो ग्रीष्म ऋतुमें सर्दी पड़े और हेमन्त ऋतुमें गर्मी पड़े या कभी कम और कभी अधिक सर्दी गर्मी आदि पड़ें, तो लोगोंके वातादि दोष कुपित होकर अनेक रोग पैदा करते हैं।"

आजकल सुश्रुत के लेखानुसार ऋतुओं के लक्षण, बहुधा, नहीं मिलते। सुश्रुतके ज़मानेमें आषाढ़ में वर्षाका आरम्भ हो जाता था। आजकल, बहुत बार, आषाढ़ में आकाश मेघाच्छन्न भी नहीं होता। किसी साल हेमन्तमें घोर सर्दी पड़ती है किसी साल बिलकुल कम। इसी तरह सब ऋतुओं में कुछ न कुछ उलट फेर होता रहता है। यही कारण है कि आजकल महामारी प्लेग आदि रोग अमगजरी मचाते और इस देशको चौपट करते हैं।

ऋतुओंके गुण-दोष।

हेमन्त ऋतु—शीतल चिकनी विशेष करके प्रत्येक पदार्थको स्वादु करनेवाली और जठराग्नि को बढ़ानेवाली है।

शिशिर ऋतु—अत्यन्तशीतल, रूखी और वायु को बढ़ानेवाली है अर्थात् वायुके रोग पैदा करती है। इस मौसममें भी जठराग्नि तेज़ हो जाती है।

वसन्त „ —चिकनी है, पदार्थों में मधुरता करनी और कफको बढ़ाती है; अर्थात् कफका कुपित करती है।

ग्रीष्म „ —रूखी, पदार्थों में तीक्ष्णता करनेवाली पित्त यानी गर्मी पैदा करनेवाली और कफ नाशक है।

वर्षा „ „—शीतल, दाह एवं अग्निमन्द करनेवाली और वायुको कुपित करनेवाली है।

शरद „ —गरम पित्त कुपित करनेवाली और मनुष्योंको मध्य बल देनेवाली है।

वातादि दोषोंके सचय का समय।

वायु—ग्रीष्म ऋतु में सञ्चय होता प्राहट ऋतुमें कुपित होता और शरदऋतु में स्वयं शान्त हो जाता है।

पित्त—वर्षा ऋतु में सञ्चय होता शरद ऋतुमें कुपित होता और वसन्तमें आपसे आप शान्त हो जाता है।

कफ—हेमन्त में सञ्चय होता, वसन्त में कुपित होता और प्राहटमें अपने आप शान्त हो जाता है।

दोषोंके सचय होनेके लक्षण।

जब अपने अपने स्थानोंमें स्थित दोषोंकी वृद्धि होती है तब ग्रासमें कोठा भरजाता है, अङ्गोंमें पीलापन आ जाता है अग्निमन्द हो जाती है शरीर भारी होने लगता है आलस्य घेरता है और जिन पदार्थों में दोष बढ़ते हैं उनमें अरुचि हो जाती है, अर्थात् उन पदार्थों से दिल हट जाता है।

जब ये लक्षण नज़र आवें तब समझ लेना चाहिये कि दोष

सञ्चय हुआ। अगर उसी समय उसकी वृद्धि रोकनेका उपाय किया जाय तो बहुत ही उत्तम हो। देर होनेसे, दोष वृद्धि पाकर बहुत ही बलवान हो जाता है।

कुपित दोषोंकी शान्तिके उपाय।

यस्मिन्यस्मिन्नृतौ ये ये दोषाः कुप्यन्ति देहिनाम्।
तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्ते ते विजानता। सुश्रुत उ० ३०

"जिन ऋतुओंमें जो-जो दोष मनुष्यों के शरीरमें कुपित होते हैं उन उन ऋतुओंमें उन्हीं उन्हीं दोषों की शान्ति करनेवाले रस जानकार वैद्यको, मनुष्यों के लिये देने चाहियें।" जैसे वसन्तमें कफ कुपित होता है, इसलिये वसन्तमें मनुष्य कफकी शान्ति करने वाले पदार्थ सेवन करें; वर्षामें वायु कुपित होता है, इसलिये वर्षामें वायु नाशक अर्थात् वायुकी शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करें, शरत्कालमें पित्त कुपित होता है इसवास्ते इस मौसममें पित्तको शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करें।

हेमन्त ऋतु।

(पौष माघ)

बरसात और गर्मी के मौसम में दुर्बलता होती है, शरद और वसन्त में मध्यम बल होता है, किन्तु हेमन्त और शिशिर—शीतकाल—में पूर्ण बल रहता है।

शीतकाल यानी जाड़ेके मौसममें, ताक़तवर आदमियोंकी अग्नि तेज़ रहती है। इसी कारणसे इस मौसममें मुश्किलसे पचने योग्य और अधिक भोजन भी सरलता से पच जाता है। शीतकाल की बलवान अग्नि को यदि किसी भाँति, यथोचित आहार रूपी ईंधन नहीं मिलता, तो वह शरीरके रस को सुखा डालती है। देह का रस सूख जानेसे शरीर रूखा हो जाता है। शरीरका रस सूख जाने और शीतकाल होने से शरीरका वायु कुपित हो जाता है इसवास्ते इस मौसम में चिकने, मीठे खट्टे और नमकीन रसोंका सेवन करना लाभदायक है। सुश्रुत—उत्तर तन्त्रके ६४ वें अध्याय में लिखा है —

> *हेमन्तः शीतलो रूक्षो मन्दसूर्यानिलाकुलः ।*
> *ततस्तु शीतमासाद्य वायुस्तत्र प्रकुप्याति ॥*
> *कोष्ठस्थः शीतसस्पर्शादन्त पिन्डीकृतोऽनिल ।*
> *रसमुच्छोषयत्याशु तस्मात्स्निग्ध तदा हितम् ॥*

"हेमन्त ठण्डी और रूखी होती है। इस मौसममें सूर्यकी तेज़ी कम होती है और वायु—हवा—तेज़ी से चलती है। सर्दी होने से

कारण 'वायु' कुपित हो जाता है। वही वायु सर्दी लगने से, कोठे के भीतर पिण्डी सा हो जाता है और झट रस को सोख लेता है, इसलिये इस मौसम में चिकना भोजन करना हितकारक है। दूसरे मामले में चाहे मत-भेद हो, किन्तु इस ऋतु में चिकनी चीज़ें खाने की आज्ञा सब ही ऋषियों ने दी है।

हितकारी आहार विहार।

इस मौसम में गेहूँ, चांवल उड़द, मांस, पिट्ठी के पदार्थ, नया अन्न, तिल, शीतल दूध, गुड़ मिश्री, चीनी आदि रबड़ी मावा, मलाई आदि तिल, शाक और दही इत्यादि खाने में पथ्य—हितकारी—हैं। सरोवर और तालाब का जल पीना लाभदायक है।

निवाये पानी के भरे टब में बैठ कर या ऐसे ही गर्म जलसे स्नान करना, सवेरे ही भोजन करना, उबटन लगाना तेल की मालिश कराना, सिर में तेल डालना, मिहनत करना, भारी और गर्म रूई अथवा ऊन की पोशाक पहनना। तरह तरह के रङ्ग-बिरङ्गे कम्मल, मृगचर्म और रेशमी कपड़ों को काम में लाना; अगर चन्दन आदि का लेपन करना चारों ओर से ढकी हुई सवारी में चलना कसरत कुश्ती करना गर्म घरमें रहना—ये सब कर्म लाभदायक और स्वास्थ्य तथा बल की रक्षा करनेवाले हैं। पुरुषों को चाहिये कि रात को अच्छे मकान या महल के अन्दरूनी कमरे में पलंग पर रेशमी सूती और रूई के भरे हुए गद्दे बिछवाकर सुन्दर रजाई ओढ़ कर सोवें स्त्रियों से चित्त प्रसन्न करें और वाजीकरण औषधियों से बल होकर पुष्ट स्तनोंवाली कामदेव के मन को मथनेवाली स्त्रियोंको आलिङ्गन कर के सोवें, पूर्वोक्त नियमोंको ध्यानमें रखकर शक्ति अनुसार मैथुन करें। महाराज भर्तृहरि ने हेमन्त का वर्णन करते हुए लिखा है :—

हेमन्ते दधिदुग्धसर्पिरशनामाञ्जिष्ठवासोभृतः।
काश्मीरद्रवसान्द्रदिग्धवपुषः खिन्नाविचित्रै रतैः॥

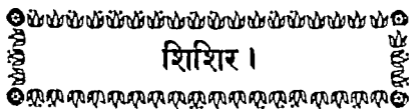
पीनोरःस्थल कामिनीजनकृताश्लेषा गृहाभ्यन्तरे

ताम्बूली दलपूगपूरितमुखा धन्याः सुखं शेरते ॥

"दही, दूध, घी और सुगन्ध सिखरन खाये हुए केशर कस्तूरी का गाढ़ा गाढ़ा लेप सारे शरीर में लगाये हुए, विचित्र प्रकारके रति से खेद को प्राप्त हुए, पुष्ट चूचियों और पुष्ट जांघोंवाली स्त्रियों को चिपटाये हुए, पान सुपारी खाये हुए और मँजीठ के रङ्ग में रँगे वस्त्र पहने हुए—धन्य पुरुष ही हेमन्त में सुख से घर में सोते हैं।

अपथ्य खानपान आदि।

शरीर सुखाभिलाषी मनुष्य को हेमन्त में बर्फ, सत्तू, बहुत हवा, अत्यन्त थोड़ा खाना, रूखे कड़वे, कसैले, शीतल वातकारी अन्न पान और वस्त्र आदि से बचना चाहिये।

शिशिर।

(शीतकाल।)

वसन्त और शिशिर के गुण दोषों में बराबर होने पर भी शिशिरमें कुछ थोड़ी सी विशेषता है। विशेषता यही है कि, इस में मेघ, वायु और वृष्टि होने से सर्दी अधिक पड़ती है। शिशिर में सब बर्ताव "हेमन्त' के अनुसार करना चाहिये। विशेष कर के गर्म मकान और ऐसे स्थान में रहना उचित है, जहां तेज और शीतल हवा के झकोरे न लगें। कड़वे, कसैले, चरपरे बादी करनेवाले, शीतल और हलके अन्न पान आदि परित्याग कर देने चाहियें।

वसन्त।

(फागुन और चैत)

हेमन्त—शीतकाल—में सर्दी के सबब से कफ सञ्चित होता है। फिर वही सञ्चित कफ, वसन्त में, सूरज की गर्मी से कुपित होकर पाचक अग्निको दूषित करता और अनेक रोग पैदा करता है। इस कारण इस मौसममें वमन विरेचन आदि द्वारा कफको निकाल देना चाहिये। इस मौसम में चरपरे, रूखे कड़वे कसैले, हलके और निवाये पदार्थ सेवन करना हित है। मीठी, खट्टी चिकनी,—मुश्किल से पचनेवाली—चीजों से परहेज रखना उचित है।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस मौसम में गेहूँ, चाँवल, मूँग औ परवल बैंगन शहद, अजवायन, जीरा अदरख मूली पेठा, हींग मेथी पका खीरा, बथुआ, कचनार की कली चौलाई, जिमीकन्द, करेला, तोरई, पान आदि खाना यदि आदत हो तो मद्य पीना, कुआँ बावड़ी या पर्वत के झरने का जल पीना पथ्य अर्थात् हितकारी है। यथाविधि त्रिकुटा, (सोंठ मिर्च पीपर) पीपलामूल असगन्ध, त्रिफला (हरड़ बहेड़ा आमला), हल्दी अडूसा आदि का सेवन करना शहद के साथ हरड़ खाना और कफ-नाशक कुल्ले करना इत्यादि भी लाभदायक है।

कसरत करना, चतुर आदमियों से कुश्ती लड़ना पत्थर के गोले

आदि फेंकना, मार्ग चलना, शरीर में चन्दन केशर और अगर का लेपन करना उबटन मलना, किसी कदर गर्म जल से स्नान करना, अञ्जन लगाना, धूपपान (हुक्का वगैरः पीना) करना अपनी प्यारी स्त्री अथवा समान अवस्थावालों के साथ मनोहर बातचीत करना, अपनी प्रिया के साथ निर्जन बाग़-बगीचोंमें विहार करना रेशमी या रूई के कपड़े पहनना, गुदगुदे बिछौनों पर घर में सोना और युवती स्त्रीसे पूर्वोक्त नियमानुसार, मैथुन करना—ये सब मुनियोंने वसन्त के लिये हितकारी कहे हैं।

अपथ्य खान पान आदि।

मीठे, खट्टे, चिकने और भारी—गरिष्ट—पदार्थ सेवन करना दही खाना दिन में सोना—इन सब को इस मौसम में त्याग देना लाभदायक है।

ग्रीष्म।

(वैशाख और ज्येष्ठ)

ग्रीष्म ऋतु में गर्मी बहुत तेज़ पड़ती है। ज़मीन तपती है। गर्म हवा चलती है। मनुष्य पशु पक्षी आदि प्राणी गर्मी के मारे घबरा जाते हैं। इस मौसम में शीतल चीज़ें खाना-पीना और शीतल ही स्थानों में रहना सुखदायक है।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस मौसम में खीर, खांड़, सत्तू, फरबूजे, साफ़ सफ़ेद चांवलों का भात, जंगल पशुओं का मांस रस पुराने जौ, गेहूँ, सिंघारा, नीबू का पना, औटाकर शीतल किया हुआ और मिश्री मिला हुआ गायका दूध, गाय या भैंस का मक्खन, घी, मिश्री अगर आदत हो तो जल मिली हुई शराब पके केले की गहर, दाख, आम पाढर के फूलों से सुगन्धित किया हुआ शीतल जल, शर्करोदक* या शरबत, कुएं या झरने का जल इत्यादि चीज़ों को खाना-पीना परम हितकारी है।

चन्दन, कपूर और सुगन्धमाला को शरीर में लेपन करना, कमल कमोदिनी चमेली, आदि की माला पहनना; गुलाब, पुष्प आदिके बढ़िया इत्र सूंघना; दोपहरके समय घटे हुए स्थानमें नदी किनारे के मकान में अथवा बावड़ी तालाब आदिके किनारे या पुष्प और चन्दनसे छिड़के हुए मकान में लाल नीले और सफ़ेद कमल के पत्तों की सेज पर फूल बिछवाकर थोड़ा सोना साफ़ सफ़ेद और बारीक मलमल आदि के कपड़े पहनना, ताड़ के पङ्खे की या जल में भिगोये हुए पङ्खे की हवा लेना, स्त्रियों या परम मित्रों के साथ जल क्रीड़ा करना यानी तैरना मधुर स्वर के गीत सुनना, और मोर, सूआ सारिका आदि के मनोहर शब्द सुनना और रात के समय ऊँचे मकान की चूने से पुती हुई साफ़ सफ़ेद छत पर नवीन-नवीन फूलों की सेज बिछवाकर, चाँदनी में सोना सुहाती हुई मन्दी मन्दी शीतल पवन स्पर्श करना; मोतियोंका हार पहनना, औटा हुआ दूध मिश्री मिलाकर पीना; पन्द्रह दिनमें एक बार स्त्री-प्रसङ्ग करना—ये सब आहार विहार मुनियोंने इस मौसम के लिये परम पथ्य लिखे हैं। महाराज भर्तृहरि ने अपने शृङ्गारशतक में "ग्रीष्म" का वर्णन करते हुए लिखा है —

---

*चीनी भाग रेता।

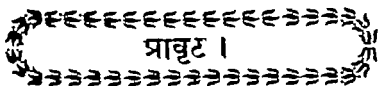
स्रचो हृद्यामोदा व्यजनपवनश्चन्द्रकिरणाः
पराग कासारो मलयजरजः सीधुविशदम् ॥
शुचिः सौधोत्सङ्गः प्रतनुवसन पङ्कजदृशो
नदाघे तूर्णं सत्सुखमुपलभन्ते सुकृतिनः ॥

"सुगन्धित माला, पङ्खे की हवा चन्द्रमा की चाँदनी फूलों का पराग तड़ाग, चन्दन उज्ज्वल मदिरा, सफ़ेद मकान की ऊँची छत, सुन्दर महीन कपड़े कमल-नयनी स्त्री इत्यादि पदार्थों से, 'ग्रीष्म ऋतु में' पुण्यवान पुरुष आनन्द करते हैं।

अपथ्य खान-पान आदि।

ग्रीष्म ऋतुमें—कसरत, मिहनत, स्त्री प्रसङ्ग गर्म स्थानों में रहना, धूपमें फिरना, चरपरे खारी खट्टे कड़वे नमकीन गर्म और रूखे पदार्थों का सेवन—इनको बुद्धिमान परित्याग करें अर्थात् इनको हानिकारक समझ कर इन से परहेज़ करें।

प्रावृट।

(आषाढ़ श्रावण)

इस ऋतु में ग्रीष्म ऋतुका सञ्चित 'वायु' कुपित होता है, इसवास्ते इस मौसम में वायुनाशक आहार विहार आदि सेवन करना लाभदायक है।

हितकारी आहार विहार आदि।

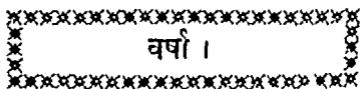
प्रावृट कालमें मीठे खट्टे और नमकीन रसोंका सेवन करना,

सिवाय दूध पीना, मांस रस, घी, तेल और सांठी चांवल, गेहूं, पुराने शाली चांवल और दही आदि पथ्य हैं। जहां तेज़ हवा न हो ऐसे स्थान में, अच्छे पलंग पर कोमल बिस्तर बिछवाकर सोना उत्तम है। यहां हमने इस ऋतुके आहार विहार आदि संक्षेप से लिखे हैं ; आगे वर्षा में जो आहार विहार आदि लिखते हैं उनमें से जो अपनी प्रकृतिके अनुकूल हों वह भी इस मौसम में सेवन करने योग्य हैं।

अपथ्य आहार विहार ।

इस मौसममें वर्षाका जल, नदीका पानी रूखी और गर्म चीज़ें खाना, धूप, मिहनत दिनमें सोना मैथुन करना और नदी जलमें स्नान करना—ये सब कतई त्यागने योग्य हैं।

वर्षा ।

(भादों क्वार)

सुश्रुत संहिता में लिखा है—'वर्षा में मनुष्योंके शरीर गीले रहते हैं इससे अग्नि मन्द होजाती है और सीली हवाके कारण वात आदि दोष कुपित होजाते हैं"। चरक में लिखा है—"वर्षाकाल में वर्षा होती है, जलका अम्लपाक होता है और पृथ्वी से भीन की भवफरे उठते हैं इस कारण से इस मौसम में प्राणियों का "अग्नि बल" क्षीण होजाता है और वातादि तीनों दोष कुपित होजाते हैं। अतएव वर्षाकाल में सर्व त्रिदोष नाशक विधियों का अनुष्ठान करना चाहिये।"

वर्षामें अग्निमन्द हो जाती है, इससे इस मौसममें लघुपाकी—हलके—भोजन पान करना लाभदायक है। इस मौसम में कभी सर्दी, कभी गर्मी और कभी बसन्त का सा समय वर्तने लगता है। इसवास्ते इस मौसम में खाना पीना, पोशाक आदि समयानुसार बदलना अच्छा है। इस मौसम में भीगने से जो रोग होता है उसकी शान्ति के लिये कड़वे, कसैले और चरपरे रस सेवन करना, गर्मागर्म और अग्निदीपन करनेवाले भोजन करना और विशेष करके पतले रूखे और चिकने पदार्थों को न खाना बहुत ही अच्छा नियम है। इस ऋतु में हवा और बादलों के ज़ोर होने और पानी की शीतलता के कारण साग पात फल वगैर पित्त और जलन पैदा करते हैं इसलिये इस मौसम में अधिक परिश्रम न करना चाहिये, लेकिन परिश्रम आदि को बिलकुल छोड़ देना भी उचित नहीं है, क्योंकि परिश्रम कसरत आदि भी बिल्कुल ही छोड़ देने से अग्नि और भी मन्दी हो जाती है। ज़मीन से एक प्रकारकी भू-वाष्प—ज़मीन की भाफ़—यानी गैस निकलती है। उससे शरीर की रक्षा करनी चाहिये। ज़मीन पर सोने से भू-वाष्प मनुष्यके शरीर में प्रवेश कर जाती है इसलिये मकान की ऊपरी मञ्ज़िल के कमरों में चारपाई पर भारी कपड़ा ओढ़ कर सोना चाहिये। बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये, कि कमरे में सोने के स्थान से कुछ फ़ासिले पर आग की अङ्गीठी रक्खे और ऐसा इन्तिज़ाम भी करे कि तेज़ हवा के झकोरे न आने पावें।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतुमें स्वास्थ्य सुख चाहनेवाला दही, पुराने शाली चांवलों का भात, पुराने गेहूँ, जङ्गल अनूपी जीवों का मांस* और

*मांस खानेकी बात उन्हीं का लिखी है जो मांस खाने के आदी है। जो मांस नहीं खाते उन्हें भूलकर भी मांस न खाना चाहिये। मांसाहारियोंस फलाहारी अधिक दिन जीते हुए देखे जाते हैं।

गरम पदार्थ खावे; कुएँ और झरने का जल पीवे; पसीना ले, शरीरमें उबटन लगवावे और स्नान करे, फूल-माला धारण करे, हलके सूखे और सुगन्धित वस्त्र पहने, जिस में बौछारें न आती हों ऐसे मकान में इस्त्री के साथ सोवे और इसी पुस्तक के दूसरे भाग में लिखे हुए नियमों के अनुसार मैथुन करे। इस मौसम में, ऊपर लिखी हुई रीति के अनुसार चलनेवाले को कोई मौसमी बीमारी होनेका खटका भी न होगा।

अपथ्य आहार विहार।

इस वर्षाकाल में पूरब की हवा सेवन करना, वर्षा में भीगना, धूपमें फिरना, ओस में सोना, अधिक मिहनत करना, नदी-तीर पर बसना, दिनमें सोना, शीतल और रूखे पदार्थ खाना, नित्य मैथुन करना, जल भरे हुए और कीचड़ के स्थानोंमें रहना, नदी के जल में स्नान करना या नदी जल पीना, अति कसरत करना वर्षामें नङ्गे पैर फिरना इत्यादि आहार विहारों को त्याग देने में ही भलाई है।

शरद।

(कातिक अगहन)

वर्षा काल का सञ्चित "पित्त" सहसा सूर्य की किरणों से संतप्त होकर शरद ऋतु में कुपित हो जाता है। पित्त की शान्ति करने के लिये इस ऋतु में, मीठे, हलके शीतल और कुछ कड़वे, पित्त-नाशक भोजन करने चाहियें। पित्त की शान्ति के लिये पित्त प्रकृतिवालों*को जुलाब लेना और बलवान पुरुषों को फस्द खुलवाना भी, इस ऋतु में हितकारी है।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतु में घी साफ़ मिश्री, चीनी, ईख, गेहूँ, जौ मूँग, साठी चाँवल, गरम दूध परवल, आमले, नदीका पानी सरोवर का जल, अंशूदक जल† मीठा शीतल जल, कपूर चन्दन का लेप चाँदनी रात, फूल कपूर चन्दन से सुगन्धित निर्मल हलके कपड़े मित्र मण्डली से मनोहर बातचीत करना, सरोवरोंमें क्रीड़ा करना या तालाबों में तैरना मोतियों के हार पहनना गीत सुनना, नाच देखना इत्यादि आहार विहार मनुष्योंको हितकारी हैं। मैथुन के विषय में जो कुछ हमने इस पुस्तक के दूसरे भागमें लिखा है उसी रीति से चलना चाहिये।

---

*सब तरह की प्रकृतियाँ और उनके लक्षण चौथे भाग में देखिये।

† शरद ऋतुमें शरद के चन्द्रमा की किरणों से धोये हुए और अगस्त मुनिके तारे के उदय होने से निर्विष हुए सब ही जल स्फटिक मणी बिल्लौरी शीशेके समान साफ होते हैं। अतः इस ऋतुमें सब तरह के जल पी सकते हैं।

अपथ्य आहार विहार आदि।

इस ऋतु में दही खाना, कसरत करना खट्टे चरपरे गर्म और खारी पदार्थ खाना, दिन में सोना, धूप खाना, रातको जागना अधिक खाना और पहले लिखे-हुए नियम विरुद्ध मैथुन करना, जलके जानवरों और अनूप देश के जीवों का मांस खाना देहकी मालिश कराना अत्यन्त भोजन करना तेल खाना, पूरब की हवा सेवन करना, शराब पीना, कांजी, कुएँ का जल खार, चहद, तिल और रूखे पदार्थ—ये सब अपथ्य हैं, इसवास्ते इनको व्यवहार में न लाना चाहिये।

स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्ती का बीमा।

चौथा भाग।

नाना प्रकारकी चमत्कारक औषधियाँ।

सम्भोग शक्ति बढानेवाले नुसखे।

रतिवर्द्धन मोदक।

गोखरू, तालमखाना, असगन्ध, सतावर, मूसली, कौंच के बीज मुलेठी गङ्गेरन और खरैटी इन नौ दवाओंको पन्सारी से तोल में बराबर बराबर ले आओ।

पीछे उपरोक्त नौ दवाओं को कूट पीस कर कपड़ छन कर लो। पीछे इस कुटे छने चूर्ण को तोलो। यह चूर्ण तोलमें जितना हो उससे अठगुना 'गायका दूध लाओ। दूधको कलईदार या चीनी

की कड़ाही में औटाओ। औटते हुए दूध में दवाओंका चूर्ण, जो तय्यार है मिला दो। पीछे कौंचे से चलाते रहो और जब खोया बन जाय उतार लो।

इसके पीछे, खाली कड़ाही में, दवाओं के चूर्ण की तोलके बराबर "घी" डालो, उसी घीमें तय्यार किये हुए खोएको भूनो। जब खोआ भुन जाय तब उतार लो।

सबसे पीछे, घीमें भुने हुए खोएको तोलो। खोआ तोलमें जितना उतरे, उससे दुगना साफ़ सफ़ेद "बूरा" उस में मिला दो और अपने बलके माफ़िक लड्डू बना लो।

सबेरे शाम भोजन से पहले, एक-एक लड्डू खाकर ऊपर से गायका धारोष्ण दूध पिया करो। इन लड्डूओंको जाड़ेके मौसम में लगातार २।३ महीने खाने से खूब बल और वीर्य बढ़ता है। स्त्री सम्भोगमें परम आनन्द आता है। मगर जिनकी अग्नि मन्द हो उनको, ऐसी ताक़तवर चीज़ न खानी चाहिये। अग्निमन्दवालों को ऐसी पुष्टिकारक चीज़ उलटी नुकसानमन्द मालूम होगी; क्योंकि जो अन्न ही नहीं पचा सकता वह ताक़तवर चीज़ कैसे पचावेगा। जिनको खूब भूख लगती हो, वे शीतकाल में "रतिवर्द्धन मोदक" अवश्य खावें और ज़िन्दगीका मज़ा उठावें।

आम्र पाक ।

उत्तम पके हुए आमोंका रस १०२४ तोले, सफ़ेद खांड २५६ तोले गायका ताज़ा घी ६४ तोले, सोंठ ३२ तोले, कालीमिर्च १६ तोले पीपल ८ तोले और साफ़ पानी २५६ तोले,—इन सातों चीज़ों को, बाज़ार से लाकर, इकट्ठी करो।

पीछे जो चीज़ें कूटने पीसने और छानने लायक़ हैं उन्हें कूट पीस कर तैयार करो। सातों चीज़ों को मिला कर मिट्टीके बरतन में मन्दाग्नि से पकाओ और लकड़ी के कलछे से चलाते जाओ। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब नीचे उतार लो।

पीछे धनिया, ज़ीरा, हरड़, चीता नागरमोथा, दालचीनी, वंसलोचन, पीपरामूल नागकेशर, इलायची के बीज लौंग और जायफल—इन बारह चीज़ोंको बराबर बराबर चार चार तोले लेकर, पीस कूट कर छान लो।

सब से पीछे, पहले की तय्यार की हुई चाशनी में उपरोक्त धनिया वग़ैरः बारह चीज़ों के चूर्ण को मिला दो। जब चाशनी बिल्कुल शीतल हो जाय, तब उसमें ३२ तोला "असली शहद" मिला दो। बस, यही सिद्ध "आम्र-पाक" है।

इस पाक में से, एक तोला या अपने बलाबल के अनुसार कम अधिक रोज़ रोज़ खाया करो और ऊपर से दूध मिश्री पिया करो।

इस पाकके लगातार सेवन करने से पुरुष की मैथुन शक्ति अत्यधिक बढ़ जाती है। यह पाक स्वादमें अच्छा है। इसको

सदा खानेवाला ख़ूब ताक़तवर, पुष्ट और रोग रहित हो जाता है। यह "आम्र पाक" संग्रहणी, क्षय, श्वास, अरुचि अम्लपित्त, महा श्वास, रक्तपित्त और पीलिये को भी आराम करता है। जिन गृहस्थों को बल पुष्टि और वीर्य्यकी अधिक दरकार हो, वे इस पाक को, आमोंके मौसम में, बना कर अवश्य खावें।

नाताक़ती और नामर्दी पर ग़रीबी नुसख़े।

पीपल के दरख़्त के फल जड़, छाल, और कोंपल— इन चारों को मिलाकर आध सेर गायके दूधमें पकाओ। जब ख़ूब पक जायँ, दूधको छान लो। उस दूधमें दो तोला चीनी और एक तोला शहद मिला कर पीओ। इस के १।४ मास लगातार पीने से मनुष्य चिड़े की तरह मैथुन कर सकता है।

(२) एक तोला बिदारीकन्द को सिल पर ख़ूब पीस कर लुगदी बना लो। आध सेर गायके दूधमें एक तोला घी और दो तोला चीनी मिला लो। लुगदीको मुँहमें रख, इसी घी चीनी मिले हुए दूधसे उतार जाओ। इसको तीन चार महीने सेवन करनेसे बूढ़े को भी जवानीका जोश आने लगता है।

(३) दो तोले उड़दकी धुली हुई दालको सिल पर महीन पीस लो। उसमें एक तोला घी और आधा तोला शहद मिलाकर चाटो। ऊपरसे मिस्री मिला हुआ दूध पीओ। इसको लगातार चाटने रहनेसे पुरुष घोड़े के समान बली हो जाता है।

(४) एक तोला साफ़ गेहूं और एक तोला कौंच के बीजोंका दलिया सा करके पाव सेर गायके दूधमें पकाओ। जब खीर सी हो जाय, उतार कर शीतल कर लो। पीछे इसमें एक या दो तोला घी और मन्दाग्नि की चीनी मिलाकर खाजाओ। ऊपर से उसी खीर का दूध भी पीजाओ। इसके तैयार करनेसे पहले कौंच के बीजोंके छिलके उतार देना, सिर्फ गिरी पकाना। मैथुन शक्ति बढ़ाने में ये नुसख़ा बहुत ही उत्तम है।

(५) कौंच के बीजोंकी गिरी ४ माशे, तालमखाना ४ माशे और मिश्री ४ माशे,—इन तीनों के चूर्ण को फांक कर ऊपर से गायका धारोष्ण दूध पीओ, तो वीर्य्य कभी क्षीण न हो और बल की ख़ूब वृद्धि हो। मगर २।४ महीने लगातार सेवन करने से आनन्द आता है।

(६) उटङ्गनके बीज, कौंच के बीज और गोखरू,—इन तीनोंको बराबर लेकर चूर्ण बना लो। एक तोला चूर्ण खाकर, ऊपर से मिश्री मिला हुआ दूध पीओ, तो बुढ़ापे में भी स्त्रियों का घमण्ड नाश कर सकोगे।

(७) कौंच के बीज एक तोला और उड़द की दाल एक तोला— इन दोनों को एक साथ पका कर, रोज़-रोज़ पीनेसे पुरुष मैथुन करनेमें ख़ूब समर्थ हो सकता है।

(८) पहली बारकी ब्याई गाय को, जिसका बच्चा ६ माससे ऊपर का हो गया हो, "उड़द के हरे पत्ते मय फलियों के" खिलाओ और उसका दूध दूह कर पीओ तो इतना बल बढ़ेगा कि लिख नहीं सकते। बल चाहनेवालों को यह योग परम वाजीकरण है।

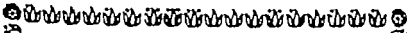
(९) मुलहटी ६ माशे घी ६ माशे और शहद ३ माशे—इन सबको मिलाकर चाटो और ऊपर से गायका दूध मिश्री

पीयो। इस नुसख़े को लगातार कुछ दिन सेवन करनेसे बेहद बहुत कुछ वीर्य बढ़ेगा।

(१०) कुछ सूखा बिदारीकन्द लाकर, उसको कूट पीस कर चूर्ण कर लो। पीछे कुछ ताज़ा बिदारीकन्द लाकर उसे सिल पर ख़ूब पीसो और कपड़े में रख कर उसका रस निकालो। रस इतना हो जिसमें चूर्ण डूब जावे, लेकिन इसमें पानी न मिलाओ। बिदारीकन्द के रस में, बिदारीकन्द के चूर्ण को डुबो दो और पीछे सुखा दो। फिर उसी तरह रस तैयार करके, उसमें सुखाये हुए बिदारीकन्द के चूर्ण को पुन डुबा दो। इस माफ़िक़ कम से कम सात दिन करो। पीछे एक तोला बिदारीकन्द के चूर्ण में (जो भावना देकर तैयार किया है) ६ माशे घी और ३ माशे शहद मिलाकर चाटो। इसके सेवन करने से पुरुष दस स्त्रियोंसे नहीं हार सकता। किन्तु २।४ दिन खाने से हो,ऐसा कम न होगा। लगातार २।४ मास तो खाना चाहिये।

(११) हर रोज़ शाम को, औटे हुए गर्म दूध में मिश्री और एक तोला "शतावर का चूर्ण" मिलाकर पीनेसे मनुष्य ख़ूब ताक़त वर हो जाता है।

(१२) "प्याज़" का रस निकालकर और उस में शहद मिला कर रोज़ एक तोला पीने से वीर्य की ख़ूब वृद्धि होती है।

(१३) सफ़ेद प्याज़ का रस ८ माशे, अदरख का रस ६ माशे, शहद ४ माशे और घी तीन माशे—इन चारों को मिलाकर बराबर २१ दिन सेवन करने से नामर्द भी मर्द हो जाता है।

(१४) प्याज़ का रस ६ माशे घी ४ माशे शहद ३ माशे,—मिलाकर दोनों समय लेने और रात को गर्म दूध थोड़ा मिलाकर पीने से ख़ूब वीर्य-वृद्धि होती है।

(१५) तरबूज़के बीजों की मींगी ६ माशे और मिश्री ६ माशे मिलाकर नित्य फाँकनेसे बल वीर्य और सम्भोग शक्ति ख़ूब बढ़ती है।

(१६) मोचरस का चूर्ण ६ माशे और मिश्री चार तोले,—इन दोनों को गायके गर्म दूधमें मिलाकर, लगातार २ महीने पीने से खूब ताकत आती है।

(१७) सेमल की जड़की छालका चूर्ण ६ माशे, शहद ३ माशे और चीनी ६ माशे मिलाकर २।३ मास खाने से पुरुष खूब वीर्य वान और बलवान हो जाता है।

(१८) गिलोय आँवला और गोखरू,—इन तीनों के चूर्ण को घी और मिश्री मिलाकर सेवन करने से मनुष्यके शरीर में अपार वीर्य हो जाता है।

मस्तक-शूल नाशक लटके।

वैद्यक शास्त्रमें सिरके दर्द ग्यारह प्रकारके लिखे हैं — (१) बादी से (२) गर्मी से, (३) कफ से, (४) त्रिदोष से (५) खूनसे, (६) कीड़ों से, (७) क्षय से (८) सूर्यावर्त्त, (९) अनन्तवात (१०) आधासीसी और (११) शंखक। हम यहाँ सिर्फ बादी गर्मी और सर्दी के सिर दर्दों के लक्षण लिखते हैं —

जब बादी से सिर में दर्द होता है तब माथा अकस्मात दुखता है और विशेषकर रात को दुखता है। बाँधने और सेकने से आराम मालूम होता है।

जब पित्त या गर्मी से सिर दर्द होता है, तब सिर इस तरह जलने लगता है मानों आग पर तपाया गया है, नाक में दाह होता है। ऐसे मस्तक-शूल में शीतल पदार्थों से चैन पड़ता है। बहुधा गर्मी का दर्द रात को शान्त हो जाता है।

जिसको कफ से सिर दर्द होता है उसका माथा छूने में ठण्डा तथा बँधा हुआ सा मालूम होता है, तथा आँखों और मुँह पर सूजन आ जाती है। शेष प्रकार के मस्तक शूलों का ज़िक्र हम दूसरे ग्रन्थ में लिख रहे हैं।

(१)—पिपरमेंट के फूल और कपूर दोनों बराबर लेकर सिर पर मलने से सिर दर्द तत्काल आराम हो जाता है।

(२)—दालचीनी अथवा बादाम का तेल सिर पर मलने से सिर दर्द आराम हो जाता है।

(३)—चन्दन और कपूर पत्थर पर खूब महीन घिसकर, सिर पर लगाने से सिर की गर्मी और गर्मी से पैदा हुआ सिर-दर्द अवश्य आराम हो जाता है।

(४)—ज़रा सा जायफल दूध में घिस कर लगाने से सर्दी और जुकाम का सिर दर्द निश्चय ही आराम हो जाता है।

(५)अगर गर्मी से सिरमें दर्द हो तो "गायका ताज़ा घी" सिर पर मलना चाहिये।

(६)—प्याज़ कूट कर सूँघने और चन्दन कपूर पीस कर माथेमें लगाने से गर्मी का सिर-दर्द फौरन आराम हो जाता है।

(७)—सोंठ को गायके दूधमें घिसकर, माथे पर गाढ़ा गाढ़ा लेप करने से सिर दर्द आराम होता है।

(८)—अगर गर्मी के मारे माथा भन्नाता हो ; तो केवड़े के अर्क और सफ़ेद चन्दन को घिसकर एक शीशी में रख लो और ऊपर से बहुत बारीक कपड़ा ढक कर सूँघो। इससे बड़ा आनन्द आता है।

(९)—केशर और बादाम की गिरी पीस कर सूँघनेसे सिर दर्द आराम होते देखा गया है।

(१०)—पीपल और सेंधा नमक पानी में घिसकर, उस की २।४ बूँदे नाक में डालनेसे सिर दर्द फ़ौरन आराम होता है।

(११)—केशर को घीमें पीसकर सूँघने से आधाशीशी का दर्द आराम हो जाता है।

(१२)—बच और पीपर को महीन पीस छानकर सूँघनी की भाँति सूँघने से आधाशीशी और सिर-दर्द आराम हो जाते हैं।

(१३)—अगर सर्दी से सिर दर्द हो तो "रेंडी सोंठ और अजवायन' को जलमें पीसकर गर्म करो और पीछे सुहाता सुहाता लेप करो। अथवा मरकचूर को जलमें पीसकर मेंहँदी की तरह पैरके तलवों में लगा लो।

(१४)—सफेद चन्दन और तज बराबर बराबर पानीमें घिसकर कुछ गर्म करके लगानेसे सर्दी गर्मी दोनों तरह का सिर दर्द आराम होता है।

(१५)—बकरीका मक्खन सिर पर मलनेसे खुश्की और गर्मी का सिर दर्द अवश्य शान्त हो जाता है।

(१६)—लौंग दो माशे और अफीम चार रत्ती पानी में पीसकर, और कुछ गर्म करके लगानेसे नजलेका सिर-दर्द आराम होता है।

(१७)—सफेद कनेरकी पत्तियाँ लाकर, छायामें सुखाकर, महीन पीस लो। आधाशीशी का दर्द, सिरके जिस भागमें हो उधरके नथनेमें उसमें से, दो चावल के बराबर फूँक दो। पीछे नाकसे खूब पानी गिरेगा और ढेर छींकें आकर आधाशीशी आराम हो आयगी। माथे में जलग्रस या पानी रुक जाने से जो सिर-दर्द होता है उसमें भी इस उपाय से लाभ होता है।

(१८)—अगर सिरमें कीड़े होने की वजहसे सिर दर्द रहता हो तो गफतालूकी पत्तियोंके रसमें एलुआ मिलाकर दो तीन बूँद नाक में टपका दो। इससे ब्रह्माण्ड के कीड़े मर जायँगे।

(१९)—नीमकी पत्तियों का अर्क मीठे तेलमें मिलाकर कानमें टपकाने से भी सिरके कीड़े मर जाते हैं।

(२०)—वचको पीसकर एक कपड़े की पोटली में बाँधकर बार बार सूँघनेसे सर्दी या जुकामसे उत्पन्न सिर दर्द आराम हो जाता है।

जुकाम या नजला।

अगर मवाद नाक से निकले तो जुकाम समझना चाहिये। यदि मवाद गलेमें गिरे तो नज़ला समझना चाहिये। अगर जुकाम हो जाय तो उसकी ख़ूब रक्षा करनी चाहिये क्योंकि जुकाम प्रायः ज्वरका पूर्वरूप ही होता है। जुकाम बिगड़ जानेसे बड़ी ख़राबी होती है। इसको रोकना उचित नहीं है। जब जुकाम हो सिरके नीचे ऊँचा तकिया मत रक्खो, पानी कम पीओ और सिर खुला मत रक्खो।

(१)—गायका दूध गर्म करके, उसमें कालीमिर्च और मिश्री पीसकर मिला दो और रोज़ सोते समय पीओ। यह नुसखा १० दिनमें जुकाम साफ़ कर देगा।

(२)—गायके दूधमें अफ़ीम और जायफल घिसकर नाक और माथेपर लगाओ इससे भी जुकाम में लाभ होता है।

(३)—नौसादर और चूनेमें ज़रा सा पानी डालकर हथेलियों से घिसो और सूँघो। इसे ही अङ्गरेज़ी में "एमोनिया" कहते हैं। इसके सूँघने से जुकाम में बहुत लाभ होता है। एक दफे तो सिर दर्द आराम हो ही जाता है।

कानके रोगोंपर दवाएँ।

कानमें बहुत तरह के रोग होते हैं। उन सबको हम, स्थानाभावसे, नहीं लिख सकते। कर्ण रोगवालोंको चाहिये, कि वे मलमूत्र आदिके वेगों को न रोकें, बहुत न बोलें बल्कि आराम न हो जाने तक मौन व्रत धारण करलें, दाँतुन न करें, सिर पर जल डालकर स्नान न करें, कसरत न करें, कानको न खुजावें और कफकारी एवं भारी पदार्थों को न खावें। कानके रोगियोंको गेहूँ, चाँवल, मूँग, जौ, घी, परवल, सहँजना बैंगन और करेला आदि पदार्थ पथ्य हैं।

(१)—अगर कानमें कीड़ा घुस जावे तो "मकोय के पत्तेका रस" कानमें टपकाओ।

(२)—अगर कानमें कीड़े हों तो "काकजंघाका रस" कान में टपकाना चाहिये।

(३)—अगर कानमें मच्छर घुस जावे तो 'कसौंदीके पत्तोंका रस" कानमें टपकाना उचित है।

(४)—अगर कानमें कनखजूरा या कनसलाई घुस जावे तो "मरोड़फली की जड़"को रेंडीके तेलमें घिसकर दस बीस दफ़ा कानमें टपकाओ। इस दवासे कनखजूरा मरकर बाहर निकल आवेगा।

(५)—अगर कानमें कीड़े हों तो "एलुआ" पानीमें पीसकर पतला पतला कान में भर दो। उस पानीको थोड़ी देर कान में रहने दो, निकालो मत, ताकि कीड़े मर जावें। घड़ी भर बाद कानको नीचे झुका दो, कीड़े मरकर निकल जावेंगे।

सकती। यही कारण है कि प्राचीनकालके विद्वान ऋषि-मुनियों ने एक एक रोगपर सैंकड़ों औषधियां लिखी हैं।

(१६)—भीमसेनी कपूर अर्कवालों स्त्रीके दूधमें घिसकर आंखोंमें लगाने अथवा नौसादर सुरमे की तरह आंखोंमें आंजनेसे थोड़े दिनका मोतियाबिन्द आराम हो जाता है।

(१७)—काले तिलोंका ताज़ा तेल, सोते वक्त, आंखोंमें कई दिन तक डालने से नेत्र रोग में बहुत लाभ होता है।

(१८)—सहँजने के पत्तोंके रसमें शहद मिलाकर आंजनेसे नेत्र रोग नाश हो जाते हैं। वैद्यजीवनमें लिखा है कि वात पित्त और कफकी कैसी ही बीमारी आंखोंमें क्यों न हो, इस नुसखे से आराम हो जाती है।

(१९)—समुद्रफेन और सफेद मिश्रीका चूर्ण महीन पीसकर आंखोंमें आंजनेसे, आंखकी सफेदी पर जो खरगोश के खूनके समान लाल छींटा सा पड़ जाता है अवश्य आराम हो जाता है।

(२०)—त्रिफले (हरड़ बहेड़ा आंवला) के चूर्णमें घी और शहद मिलाकर, रातमें, चाटने से सब तरह के आंखोंके रोग आराम हो जाते हैं। किन्तु इसी मद्रमसे परहेज़ करना चाहिये क्योंकि इसी मधका करने से सब प्रकार के नेत्र-रोग बढ़ जाते हैं।

(२१)—गायके गोबर में "पीपल" घिसकर आंजनेसे रतौंधी निस्सन्देह आराम हो जाती है।

(२२)—"सोनामक्खी" शहदमें घिसकर, आंखोंमें आंजनेसे फूला अवश्य आराम हो जाता है।

शीतज्वर नाशक उपाय।

ज्वर अथवा बुखार बहुत तरह के होते हैं। इन सबका इलाज अनुभवी डाक्टर या वैद्यों से कराना चाहिये क्योंकि उनमें ज़रासी भी भूल से रोगी के मर जाने का भय रहता है किन्तु शीतज्वर यानी वह ज्वर जिसमें रोगी को जाड़ा लगा करता है अधिक भयदायक नहीं होते। जाड़े के ज्वरों में रोगी को एक दो दस्त साफ़ करा देने और मामूली औषधियां देने से भी बहुधा आराम होजाता है। ऐसे ज्वरों में टोने, टुटके और यन्त्र मन्त्र से भी हमने खुद अपनी आंखों से आराम होते देखा है। अतः हम ग़रीब गांव वालों के शीतज्वर नाशार्थ चन्द अच्छे अच्छे उपाय नीचे लिखते हैं —

(१)—दो तोला नीम की छाल के काढ़े में धनिया और सोंठ का चूर्ण मिलाकर, लगातार ३।४ बारी पीने से बहुत जल्दी ज्वर आराम होते देखा है। क़ुनैन से यह नुसख़ा उत्तम है। क़ुनैन परिणाम में हानि करती है, किन्तु यह नुसख़ा हर हालत में लाभ ही करता है। धनिया और सोंठ बराबर तीन तीन माशे लेकर चूर्ण बना लेना। यह नुसख़ा सब तरह के जाड़े से आनेवाले ज्वरों में चलता है।

(२)—मदार या आक की जड़ दो भाग और कालीमिर्च एक भाग लेकर बकरी के दूध में पीसो। महीन हो जाने पर चने के बराबर गोलियां बना लो। जिसे जाड़े से बुखार आता हो उसे बुखार चढ़ने से पहले एक गोली जल से निगलवा दो। भगवान की कृपा से, २।३ बारी में तो हर प्रकार का शीतज्वर छूट ही जायगा।

(३)—दो तोला कुटकी के काढ़े में ३ माशे पीपर का चूर्ण

मिला कर ६।७ दिन पीने से रोज़-रोज़ आनेवाला जाड़ेका ज्वर अवश्य आराम होजाता है।

(४)—अगर चौथैया आता हो तो रविवारको "चिरचिरे की पत्ती"से आओ। पीछे उसी पत्ती को पीस कर, गुड़ में मिलाकर गोली बाँध दो। ज्वर आनेसे पहले एक गोली रोगी को खिला दो। इस तरह करनेसे एक ही पारी में या २।१ पारी में चौथैया उड़ जायगा।

(५)—रविवार के दिन "चिरचिरे की जड़" लाकर, कुमारी कन्या के हाथ से काते हुए सूत में बाँधकर, रोगी के हाथ में बाँध दे। ईश्वर कृपा से चौथैया नहीं आवेगा।

(६)—"सफ़ेद कनेर की जड़" रविवार के दिन रोगी के कान पर बाँध देने से सब प्रकार के जाड़े के बुखार आराम होजाते हैं।

(७)—बच, हरड़ और घी इन तीनों को आग पर डालकर धूनी देने से विषम ज्वर नाश होजाते हैं।

(८)—सफ़ेद धतूरा, रविवार को उखाड़ कर, रोगी के दाहने हाथ में बाँधने से, बहुधा, शीतज्वर एक ही दिनमें उड़ जाता है।

(९)—उल्लू का पङ्ख और गूगल एक काले कपड़े में लपेट कर बत्ती सी बनाओ। पीछे इस बत्ती को घी में तर करके जलाओ और काजल पारो। यह नुसखा हमारा आज़मूदा नहीं है। हिकमत की एक पुस्तक में लिखा है, कि इस काजल के आँखों में आँजने से चौथैया ज्वर जादू की तरह उड़ जाता है।

(१०)—एक वर्ष से ऊपरकी पुरानी घी में 'हींग' घोटकर सूँघने से, लोलिम्बराज महोदय लिखते हैं, चौथैया ज्वर ऐसे उड़ जाता है जैसे गर्वीवता स्त्रियोंका मुँह देखने से सज्जनों की सज्जनता उड़ जाती है।

(११)—वही वैद्य शिरोमणि लोलिम्बराज महाशय लिखते हैं, कि "अगस्त नामक वृक्ष के पत्तों का रस" सूँघने से चौथैया ज्वर जाता रहता है।

अतिसार-नाशक औषधियाँ।

जायफल, छुहारा और शुद्ध अफीम—इन तीनों को तीन तीन माशे लेकर, खरल में डालकर, नागर पानोंका रस डालकर घोटो। जितना पानका रस सुखाया जायगा, गोलियाँ उतनी ही अच्छी बनेंगी। जब दवाएँ खूब घुट जावें तब चनेसमान गोलियाँ बना लो।

जिन्हें पतले दस्त लगते हों उन्हें एक एक गोली, दिन में २।३ बार, मांठे के साथ निगलवाओ। खाने को हलका भोजन दो। पानी बिलकुल थोड़ा पिलाओ। मिहनत और स्त्री प्रसङ्ग से बचाओ। इन गोलियों के ३।४ दिन सेवन करने से अतिसार रोग में बहुत ही चमत्कार नज़र आता है।

(२)—मोथा हुआ कुचला *१ भाग लौंग १ भाग—इन दोनों को अदरख के रसमें घोटकर रत्ती-रत्ती भर की गोलियाँ बना लो। दिन में २।३ दफ़ा, एक एक गोली शहद में मिलाकर रोगी को खिलाओ। इन गोलियों से वह दस्त मिट जाते हैं जिन्हें पेचिश या मरोड़े के दस्त कहते हैं।

(३)—अगर पेट में जलन होती हो और पतले दस्त लगते हों, तो "आम के वृक्ष की अन्दर की छाल" को दही में पीस कर रोगी को खिलाओ।

---

*कुचले के बीज को गोमूत्र में उबाल लो। फिर उसका ऊपरका छिलका उतारकर फेंक दो। इस के पीछे बीज को बीचों-बीच से दो भाग करके (चीरकर) अन्दर की झिल्ली सी निकाल कर फेंक दो। कुचले के बीज को कड़ाही वगैरः में रखकर घी भूनते हैं और छिलका तथा झिल्ली निकाल डालते हैं। मगर घी में भूनते समय यह होशियारी रखनी चाहिये कि बीज जलने न पावें।

(४)—अगर आंव गिरता हो और पेट में मरोड़ चलते हों तो "चिरचिरे की जड़" पानी में घिस कर रोगी को पिलाओ।

(५)—आधी रत्ती या कम अफ़ीम पर आमेका चूना लपेट कर, रोगी को दिन रात में दो दफ़ा निगलवा देनेसे आंव के दस्त या पेचिश निस्सन्देह आराम होजाती है। एक दफ़ा हमने इसका बड़ा ही आश्चर्य प्रभाव देखा था।

(६)—प्याज़ के रस में, ज़रा सी अफ़ीम मिलाकर देनेसे दस्तों की बीमारी में बहुत काम होता है।

(७)—कितनी ही बार पेचिशवाले रोगियोंको केवल दही और भात खानेसे आराम होते देखा है। अगर दस्तोंके साथ ज्वर या सूजन हो तो दही भात न देना चाहिये।

(८)—अगर किसी दस्तवाले रोगीको, दस्तोंके सिवा प्यास तेज़ी से लगती हो, उल्टियां होती हों और नींद न आती हो तो उसे ज़रा ज़रा सा जायफल का टुकड़ा खिलाओ। अवश्य आराम होगा।

(९) एक तोला जायफल को पीस, गुड़ में मिलाकर तीन-तीन माशे की गोलियां बना लो। जिसे अजीर्ण या बदहज़मी से दस्त लगते हों उसे आध आध घण्टे में एक एक गोली खिलाकर ऊपर से गर्म जल पिलाओ। बदहज़मी के दस्त इस दवा से बहुत अच्छी आराम होते हैं।

(१०) दो माशे जावित्री लेकर महीन पीस लो। पीछे उस चूर्ण को दही में मिलाकर बराबर ११ दिन खाओ। इस दवा से भारी से भारी हरतरह का अतिसार निस्सन्देह आराम होजाता है।

(११) बड़ का दूध नाभि में भर देने और नाभि के चारों तरफ़ लगाने से दस्त बन्द होजाते हैं।

(१२) आम की छाल दही के पानी में पीस कर नाभि के चारों तरफ़ लगा देनेसे दस्त बन्द होजाते हैं।

(१३)—कुछ चाँवले लेकर चौलें पीस लो। पीछे उससे नाभि के चारों तरफ एक ऊँची दीवार सी बना दो। उस दीवार के भीतर, नाभि पर, अदरख का रस भर दो। थोड़ी देर इसी तरह रहने दो। यह दवा दस्त बन्द करने में राजा है। पानीके समान दस्त भी इससे बन्द होजाते हैं।

(१४)—अगर जमालगोटे से दस्त लग रहे हों तो सवा दो माशे कतीरा खिला दो दस्त बन्द हो जायँगे।

(१५)—बेलगिरी भून कर उसमें थोड़ी सी शक्कर मिलाकर खानेसे दस्त बन्द होजाते हैं।

(१६)—ज़रा सी अफ़ीम * मिट्टीके ठीकरे पर भून कर खाने से पक्कातिसार अति शीघ्र आराम होजाता है।

हिचकी रोग।

हिचकी मनुष्योंको अनेक बार उठ आती है और साधारण उपायों से मिट भी जाती है किन्तु जब वह किसी ऐसे मनुष्य को होजाती है जिसके वातादि दोष खूब सञ्चय होगये हों, अन्न छूट गया हो जिसको दूसरे रोगोंने घेर कर जीर्ण कर डाला हो, जो अत्यन्त मैथुन करनेवाला हो और जो बूढ़ा हो तब वह प्राणनाश

* अफ़ीम की मात्रा रोगी की शक्ति तथा आदि देखकर देनी चाहिये। यद्यपि यह कितने ही रोगों में अमृत का काम करती है मगर ज़रा भूल होनेसे रोगी को यमालय तक पहुंचा देती है। इसकी मात्रा सरसोंके दानेसे लेकर १ रत्ती तक है।

करके भी पीड़ा होवती है । ज्वर रोग में हिचकी का पैदा होना और यमराज का बुलावा आना एक ही बात है । आयुर्वेद में लिखा है —

काम प्राण हरा रोगा बहवोनतुतं तथा ।

यथा श्वासश्चहिक्का च हरतः प्राणमाशुवै ॥

"मनुष्य के प्राण नाश करनेवाले हैजा सन्निपात ज्वर वग़ैर. अनेक रोग हैं, किन्तु श्वास और हिचकी जितनी जल्दी प्राण नाश करती हैं और रोग उतनी जल्दी नहीं करते ।"

वङ्गसेन में लिखा है —

यथाग्निरिद्धोः पवनानुबृद्धो वज्र यथा वा सुरराज मुक्तम ।

रोगास्तथैते खलुदुर्निवाराः श्वासः सहिक्काच विलम्बिका च ॥

"जिस तरह हवा के ज़ोर से बढ़ी हुई देह की अग्नि और इन्द्र के हाथ से छूटा हुआ वज्र दुर्निवार है, वैसे ही श्वास, हिचकी और विलम्बिका का आराम होना कठिन है ।"

हिचकी के पैदा होनेके सबब ।

दाहकारक, देर से पचनेवाले, अभिष्यन्दी, रूखे भोजन करने, शीतल जल पीने, शीतल जलमें स्नान करने, धूल, धूआं और पवन के सेवन करने, बोझा ढोने, बहुत रास्ता चलने, मलमूत्र आदि वेगोंके रोकने और व्रत उपवास आदि करने से श्वास, खांसी और हिचकी रोग पैदा होते हैं ।

यद्यपि हिचकी रोग ऐसा भयङ्कर है, तथापि हम चन्द अच्छे अच्छे उपाय लिखते हैं, जिनसे बहुत कुछ लाभ पहुँचने की सम्भावना है ।

हिचकी का इलाज ।

(१) बारह-बारह बार केवल "शहद" चाटनेसे असाध्य हिचकी आराम होजाती है ।

(२)—काले उड़द के बारीक चूर्ण को चिलम में रख कर पीनेसे हिचकी आराम होती है। लेकिन आग का अङ्गारा ऐसा लेना चाहिये जिसमें धूआँ न हो।

(३)—मोर का पङ्ख जला हुआ तीन माशे लेकर, शहद में मिलाकर चाटनेसे हिचकी आराम होती है।

(४)—छप्पर की पुरानी रस्सी चिलम में रख कर पीनेसे हिचकी आराम होती है।

(५)—आम के सूखे पत्ते चिलम में रख कर पीनेसे हिचकी आराम होती है।

(६)—पोदीने में शकर मिलाकर चबाने से हिचकी आराम होती है।

(७)—चाँवलों के गर्म भात में घी डालकर खानेसे हिचकी में लाभ होता है।

(८)—सेंधा नोन जल या घीमें पीस कर हिचकीवाले को सुँघाने से हिचकी आराम होजाती है।

(९)—हाथ पाँव बाँध देने, श्वास रोकने या प्राणायाम करने, अकस्मात डराने या गुस्सा दिलाने अथवा खुशी की बात कह देनेसे, अक्सर, हिचकी आराम होजाती है।

(१०)—बकरी के दूध में सोंठ औटाकर, रोगी को वह दूध पिलाने से हिचकी आराम होजाती है।

(११)—मक्खी की विष्टा दूध में पीस कर सुँघाने या सोंठ को गुड़ में मिलाकर सुँघाने से हिचकी आराम होजाती है।

दन्त-रोग नाशक औषधियाँ।

दाँतों में दर्द अक्सर सर्दी, बादी, और गर्मी से हुआ करता है। लोग सर्दी के दर्द में ठण्डी दवा और गर्मी के दर्दमें गर्म दवा इस्तेमाल करते हैं। ऐसा करनेसे दन्त पीड़ा घटने के बजाय बढ़ जाती है। इसवास्ते हम गर्मी सर्दी के दर्द के पहचानने की सहज तरकीब लिखते हैं —

गर्म जल मुखमें रखनेसे यदि दाँतों का दर्द कम हो जाय तो जानना चाहिये कि दर्द सर्दी से है। अगर शीतल जल मुखमें रखनेसे दन्त-पीड़ा कम हो जाय तो दाँत का दद गर्मीसे समझना चाहिये।

(१)—चिरचिरे की पत्तियों का रस निकाल कर दाँतों में मलनेसे दन्तशूल आराम होजाता है।

(२)—दाँत या डाढ़ के तले 'कपूर' रखनेसे दाँत का दर्द आराम होजाता है और कोड़े भी मर जाते हैं।

(३)—पीपल, जीरा और सेंधानोन पीस कर दाँतों में मलनेसे दाँतोंका दर्द, उनका हिलना और मसूढ़ों का फूलना आराम हो जाता है।

(४)—हल्दी को महीन पीस कर उससे दाँतों को मलो और थोड़ी सी हल्दी एक कपड़े में रख कर दर्दवाले दाँत के नीचे रक्खो। इससे दर्द आराम हो जायगा।

(५)—अगर सर्दी से दाँतों में दर्द हो तो अदरख पर नमक लगाकर दाँतों के नीचे रक्खो।

(६)—अगर दाँतों में कीड़े हो और उनके कारण दाँतों में छेद

हो गये हों, तो छेदोंमें कपूर भर दो। इससे सब कीड़े मर जायँगे और छेद बढ़ने न पावेंगे।

(७)—अगर ज्वारके दानेके बराबर 'नौसादर' रूईमें लपेटकर दांत के नीचे रक्खो और मुँह नीचा कर दो तो मुँह से खराब जल निकलकर दन्त पीड़ा आराम हो जायगी।

(८)—प्याज़ और कलौंजी दोनों समान भाग लेकर चिलम में रक्खो। ऊपर से आग रखकर तमाखूकी तरह पीओ। इस तरकीबसे मसूढ़ों की सूजन और दाँतों का दर्द आराम होजाता है।

(९)—अकरकरा और कपूर बराबर बराबर लेकर पीस लो। पीछे इसे दाँतों पर मलो। इस नुसख़े से हर तरह का दाँतों का दर्द आराम हो जायगा।

(१०)—अगर मसूढ़ों के फूलने से बहुत दर्द हो, तो गुनगुने जल के गरगरे या कुल्ले करो।

(११)—अगर खटाई खाने से दांत आम गये हों, तो नमक पीसकर दाँतों पर मलो।

(१२)—बारहसिंगे का सींग जलाकर पीस लेने और उसीसे दांत मांजनेसे दांत खूब साफ़ और मज़बूत होजाते हैं।

(१३)—मसूरको जलाकर दाँतों पर मलने से दांत साफ़ हो जाते हैं।

(१४)—सीप को जलाकर दांत मलने से भी दांत मोती की लड़ीके समान होजाते हैं।

(१५)—माजूफल को महीन पीस कर दाँतों पर मलने से दांत मज़बूत हो जाते हैं और उनमें से खून आना बन्द होजाता है।

(१६)—जामुन की लकड़ी कचनार की लकड़ी, और मौल सिरी की लकड़ी—इन तीनों में से जो मिले उसे जलाकर राख कर लो। इनमें से किसी एक की राख से रोज़ दांत मलने से दाँतों से खून आना बन्द हो जाता है।

(१७)—भुनी हुई फिटकरी एक भाग, भुना हुआ तूतिया चौथाई भाग, और कत्था डेढ़ भाग,—इनको कूट पीसकर मञ्जन बनाने और इसी मञ्जनसे दाँत मलनेसे दाँत मज़बूत होजाते हैं।

(१८)—नौसादर और चूना मिलाकर पानी में घोल गाढ़ा गाढ़ा सूँघने से दाँतों का दर्द कम होजाता है।

अजीर्ण नाशक उपाय।

अत्यन्त जल पीने, विषम भोजन करने, मलमूत्र आदि के वेगों को रोकने रात को जागने और दिनमें सोने से, स्वभाव के अनुकूल और हलका भोजन करने से भी नहीं पचता। इनके सिवा पराई सम्पत्ति देखकर जलने, डरने, गुस्सा करने क्षोभ करने रञ्ज शोक करने तथा दीनता आदि मानसिक कारणों से भी खाया हुआ भोजन भली भाँति नहीं पचता है।

चक्रसेन में लिखा है कि जिनकी इन्द्रियाँ वश में नहीं हैं, जो जानवरों की भाँति बे प्रमाण खाते हैं, उन लोगों को ही अजीर्ण पैदा होता है। अजीर्ण अनेक रोग पैदा करता है। अजीर्ण के नाश हो जाने से सब रोग नाश हो जाते हैं। मूर्च्छा प्रलाप, वमन, मुँह से लार गिरना ग्लानि और भ्रम तथा मरण—ये सब अजीर्ण के उपद्रव हैं।

हम अजीर्ण और मन्दाग्नि के नाशार्थ चन्द अच्छे अच्छे नुसखे नीचे लिखते हैं। पाठक उन्हें यथाविधि बनाकर लाभ उठावें —

हिंग्वाष्टक चूर्ण।

सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, अजमोद सेंधा नोन, सफेद ज़ीरा, स्याहज़ीरा,—ये सातों चीज़ें बराबर बराबर लेकर कूट पीस लो। पीछे सब चीज़ों के आठवें भाग की बराबर 'हींग' लो। हींग को घी में भून कर चूर्णमें मिला दो। बस, यही 'हिंगाष्टक' चूर्ण है।

इस चूर्ण में से १ या चार माशे चूर्ण घी के साथ मिलाकर पहले एक ग्रास अथवा पहले पाँच ग्रासों के साथ खाने से खूब भूख बढ़ती है। किसी किसी के मत से वायु गोला भी भाग हो जाता है। जिनको भूख न लगने की शिकायत रहती हो, वह इसे अवश्य खावें।

महाअजीर्ण नाशक चूर्ण।

इमली (सूखी), अम्लवेत चीता, चरह सोंठ, गोल मिर्च पीपर, सेंधा नमक काला नमक सनिहारी नमक वायविडङ्ग स्याह ज़ीरा, सफ़ेद-ज़ीरा, अजमोद, और अजवायन,—इन पन्द्रह चीज़ों को बराबर बराबर बाज़ार से ले आओ। पीछे कूट पीस कर कपड़ छन करलो और एक बोतल में भरकर काग लगाकर रख दो।

इसकी मात्रा १ माशे से ४ माशे तक है। इसे फांक कर थोड़ा ताज़ा या गर्म जल पीना चाहिये। दोनों भोजनके पीछे नित्य खाने से भोजन भली भाँति पच जाता है और भूख खुलकर लगती है। अगर यह चूर्ण अजीर्ण पर सेवन किया जाय तो पत्थर समान अजीर्ण को भी भस्म कर देता है।

लवण भास्कर चूर्ण।

समन्दर नोन ८ तोले, सचर नोन ५ तोले सूखा अनारदाना ४ तोले छोटी इलायची के बीज आधा तोला दालचीनी आधा तोला और विड़ नोन सेंधा नोन, धनिया, पीपर, पीपरामूल,

काला ज़ीरा तेजपात, नागकेशर, तालीसपत्र, अम्लवेत, कालीमिर्च सफ़ेद-ज़ीरा और सोंठ, हरेक दो दो तोले लो। पीछे, इन अठारह दवाओं को कूट पीस कर महीन छान लो और शीशी में भर कर रख दो।

इस चूर्ण की मात्रा १ माशे से ४।५ माशे तक है। इसके सेवन करने से तिल्ली वायुगोला, मन्दाग्नि बादी बवासीर, संग्रहणी, दस्तक़ब्ज़, भगन्दर पेट और समस्त शरीर की सूजन, पेट का दर्द, श्वास, आमवात आदि बीमारियां आराम होती हैं। कैसा ही भारी पेट का रोग हो इसके विश्वासपूर्व्वक लगातार सेवन करने से अवश्य आराम होजाता है। यह चूर्ण और चूर्णों की तरह गरम नहीं किन्तु मानदिल है। अत मर्द स्त्री, और बालक सब को सिवाय लाभ के हानि नहीं करता। दिन में तीन दफा सवेरे दोपहर और शाम को खाना चाहिये। गृहस्थियों को यह चूर्ण बनाकर अवश्य रखना चाहिये। वक्त पड़ने पर यह बड़े भारी वैद्य का काम देता है।

दस्तक़ब्ज़ में इसे गर्म जलसे, अजीर्ण, खट्टी डकारों या जी मिचलाने में ताज़ा जल से अथवा अर्क सौंफ से तथा, संग्रहणी, बवासीर और मन्दाग्नि में गाय की छाछ से लेना चाहिये।

अजीर्ण नाशक चूर्ण।

सोंठ १ भाग पीपर ४ भाग, अजमोद १ भाग, अजवायन २ भाग सैंधानोन १ भाग, हरड़ १५भाग—इन सब दवाओं को कूट पीस कर छान लो और शीशी में भर कर रख दो। इसकी मात्रा १ से ५ माशे तक है। इसे ताज़ा जल से लेना चाहिये। इसके सेवन करने से पेट की गुड़गुड़ाहट, आम रोग, पेटका दर्द, दस्त साफ़ न होना और वायुगोला आदि नाश होते हैं और पत्थर समान अजीर्ण भी नाश हो जाता है।

अग्निमुख चूर्ण।

हींग १ भाग, बच २ भाग, पीपल ३ भाग, अदरख ४ भाग, अजवायन ५ भाग हरड़ ६ भाग, चीता ७ भाग और कूट आठ भाग लो। पीछे सबको मिलाकर कूट पीस लो और छान कर शीशी में भर दो।

इस वात नाशक अग्निमुख चूर्ण को दही के पानी या मिलाये जल के साथ सेवन करने से उदावर्त्त, अजीर्ण, तिल्ली और पेट के रोग नाश हो जाते हैं। जिसका शरीर गलता है और जो बवासीर से दुखी है उसके लिये यह चूर्ण अमृत है। यह चूर्ण अग्निदीपक, कफनाशक और गोले को नष्ट करनेवाला है। यह "अग्निमुख चूर्ण" कभी निष्फल नहीं जाता।

फुटकर उपाय।

(१) अगर पेट फूल रहा हो और दस्तक़ब्ज़ हो तो नीबू के रस में 'जायफल' घिस कर चाटो। दस्त साफ होकर पेट हलका हो जायगा।

(२) नीबू के रस में 'केसर' घोट कर पीने से अजीर्ण में बड़ा लाभ होता है।

(३) अगर केला खानेसे अजीर्ण हो गया हो तो 'इलायची' खालो।

विशूचिका या हैज़ा।

हैजे से बचनके उपाय।

हैज़ेका नाम सुनने से ही लोगों की धोती ढीली हो जाती है। जब यह फैलता है तब सैकड़ों जीवों की सफ़ाई करने लगता है। बहुधा अच्छे अच्छे डाक्टर वैद्यों की दवाएं भी इस दुष्ट रोग के दमन करने में पीठ दिखा देते हैं। अत अङ्गरेज़ों की इस कहावत के अनुसार कि Prevention is better than cure.' अर्थात् इलाज करने की बनिस्बत रोगका रोकना अच्छा है, मनुष्यों को रोगसे बचने के उपाय करने चाहियें। हम नीचे हैज़े से बचने के थोड़े से उपाय अपने पाठकों के उपकारार्थ लिखते हैं। आशा है, कि पाठकवर्ग इनके अनुसार चल कर अपने दुर्लभ्य मानव जीवन की रक्षा करके हमारे परिश्रम को सार्थक करेंगे —

(१) अगर आपके नगर या गाँव में हैज़ा फैल रहा हो तो कड़वे नीम के पत्ते एक तोला कपूर एक रत्ती और हींग एक रत्ती —इन तीनों चीज़ों को पीस कर एक गोली बना लो। पीछे इस गोली में ६ माशे गुड़ मिलाकर, रात को सोने से पहले खा जाओ। जब तक हैज़े का भय रहे रोज़ इसी तरह गोली बना कर रात को खाया करो। अगर यह गोली आप अपने गांव में सबको बता देंगे तो आपको पुण्य होगा इस गोली के नित्य खानेवाले पर हैज़ा अपना हमला नहीं करता, यह बात आज़मा-कर देख ली गयी है।

दूसरा उपाय।

रातको जब खाना खा चुको, तब थोड़ी सी 'प्याज़' कूट कर उस का रस निकाल लो। उसमें १ चने बराबर हींग, १॥ माशे सौंफ और १॥ माशे धनिया मिलाकर खाजाओ। हैज़े के समय रोज़ रातको अच्छे शरीर में यह नुसखा इस्तेमाल करने से हैज़ा कदापि न होगा। इस तरकीब के सिवाय नीचे लिखी हुई बातों पर भी अमल करना ज़रूरी है —

(२) बासी भोजन मत करो ; ख़ासकर तेल के बड़े, पकौड़ी आदि न खाओ।

(३) जल साफ़ पीओ और अधिक मत पीओ ; क्योंकि दूषित जल पीने या खोटे के खोटे जल भुकाने से भी हैज़ा हो जाता है।

(४) नियत समय पर भोजन करो। कभी कम और कभी अधिक भोजन मत करो।

(५) दिन में न सोओ और रात में न जागो।

(६) किसी तरह का नशा मत करो। विशेष कर मदिरा (शराब) मत पीओ। यदि नशा ही करना हो तो बहुत हलकी सी "भङ्ग" पीओ। देखा गया है, कि हलकी सी भङ्ग पीनेवालों को हैज़ा नहीं होता।

(७) कैसा ही भारी नुकसान या और कोई दुर्घटना हो जाय, किन्तु हैज़े के मौसम में शोक मत करो।

(८) गर्म स्थानसे आकर एकाएकी ठण्ढी जगहमें न घुस जाओ और वहीं से आकर गर्म देह में झटपट शीतल जल मत पीओ।

(९) हर रोज़ शीघ्र पचनेवाला खाना खाओ और जहां तक हो सके कुछ कम खाओ। रात में इस बात पर ज़ियादा ध्यान रक्खो क्योंकि रातका भोजन कठिनता से पचता है और अजीर्ण होजाता है। अजीर्ण ही हैज़े की जड़ है।

(१०)—हैज़े के मौसम में कपूर का चिराग़ जलाओ। साफ़, मिश्र या रुमाल में कपूर रक्खो और उसे बार-बार सूँघो।

(११)—मकान को ख़ूब साफ़ रक्खो। मकान के मैले रखने से हवा बिगड़ जाती है। बिगड़ी हुई हवा और मैले जल से ही प्राय हैज़ा हुआ करता है।

(१२) अगर बहुत ही ज़ोरसे बीमारी फैल रही हो और मनुष्य पर मनुष्य मरते हों, तो अपने वास-स्थानको छोड़कर अन्द रोज़के लिये ऐसे स्थानमें जा बसो जहाँ कुछ बीमारी न हो और जहाँ का जल-वायु स्वास्थ्य के लिये लाभदायक हो। स्थान छोड़ देनेसे अनेका नेक मनुष्योंकी जानें बच जाती हैं। यही कारण है कि जब अङ्ग-रेज़ों की छावनी में हैज़ा होजाता है, तब वह लोग पलटनको लेकर जङ्गल में जा पड़ते हैं।

(१३) हैज़ेके समयमें, तेज़ दस्तावर दवा भूलकर भी न लो और हैज़ेसे लोगोंको मरते देखकर कभी भयभीत मत हो। हैज़े और प्लेगसे जो डरते हैं वही पहले मरते हैं।

हैज़ेके लक्षण।

हैज़ेकी प्रथम अवस्थामें, रोगीका जी मिचलाता है फिर बारम्बार वमन और पतले दस्त होते हैं। दूसरी अवस्थामें, जीभमें काँटे पड़ जाते हैं प्यास का ज़ोर बढ़ जाता है नाड़ी की चाल मन्दी पड़ने लगती है और कुछ-कुछ बेहोशी होने लगती है। तीसरी अवस्थामें एकदम होश-हवास नहीं रहता, संज्ञा नाश होजाती है, हाथ पैर ठण्डे पड़ जाते हैं और उनमें तशनुज या बाँइटे आने लगते हैं, आँखें अन्दर को घुस जाती हैं होठ और नाख़ून कुछ काले से या नीले पड़ जाते हैं और हिचकियाँ चलने लगती हैं तथा पेशाब नहीं उतरता।

असाध्य रोगके लक्षण।

रोगी के हाथ पैरोंमें ऐंठन अधिक हो, आवाज़ बैठ गई हो, बल बिलकुल घट गया हो, भीतर से शरीर जलता हो और ऊपर से ठण्ड लगती हो, बेचैनी के मारे रोगी घबराता हो प्यास के मारे गले में काँटे पड़ गये हों पेशाब न उतरता हो, साँस रुक रुक कर आता हो या साँस लेते समय गला खर खर करता हो, नाड़ी रुक रुक कर चलती हो और हिचकियाँ आती हों,—अगर ये लक्षण हों तो समझना चाहिये कि रोगी शायद ही बचेगा। ऐसे रोगी के आराम होने की पक्की आशा नहीं करनी चाहिये।

अगर उपरोक्त लक्षणों के सिवा रोगीके हाथ पाँवों के नाखून दाँत और होठ नीले या काले हो गये हों, बिलकुल होश न हो, आँखें भीतर घुस गयी हों और हाथ पैरों के जोड़ ढीले पड़ गये हों, तो समझना चाहिये कि रोगी कदापि न बचेगा। अगर ऐसे लक्षणोंवाला रोगी बच जाय, तो समझना चाहिये कि उसने फिर से नया जन्म लिया है।

साध्य रोगके लक्षण।

अगर रोगी की वमन मन्द हो जायँ, थोड़ी थोड़ी नींद आने लगे शरीर गर्म बना रहे, रोगी तीन चार दिन निकाल जाय और बीचमें कोई वात कफका उपद्रव न उठे, तो जानना चाहिये कि रोगी अवश्य आराम होजायगा।

हैजेवाले की सेवा-सुश्रुषा।

हैज़े के रोगी को खूब साफ़ कमरे में साफ़ बिछौनों पर सुलाओ और उसका पाख़ाना तथा क़य जल्दी जल्दी साफ़ करवा दो ताकि घरकी हवा न बिगड़ने पावे। उसके पास थोड़ा सा कपूर रख दो और उसे बारम्बार कपूर सुँघाते रहो। रोगी को धैर्य देते रहो और

घबराने मत दो। अगर नज़दीक ही कोई अनुभवी और नामी वैद्य हकीम या डाक्टर मिले तो उसका इलाज कराओ। यदि वैद्य हकीम न मिले, तो हमारी नीचे लिखी हुई तरकीबों से काम निकालो। असल इलाज तो तभी हो सकता है जब कि चतुर चिकित्सक रोगीके पास हो। मगर वैद्य हकीमके न मिलने पर, कुछ न कुछ उपाय तो अवश्यही करना चाहिये। यदि थोड़ी सी अक्ल से काम लिया जाय, तो हमारी नीचे लिखी हुई दवाइयों और तरकीबों से अनेक रोगी बच सकते हैं।

हैजेकी गोलियाँ।

अफ़ीम जायफल लौंग, केशर और कपूर,—इन पांचों चीज़ोंको छः छः माशे बराबर-बराबर, लेकर खरल में डालकर खूब घोटो। पीछे दो दो रत्ती की गोलियां बना लो।

जब तक दस्त और वमन आराम न हो जायें तब तक एक एक घण्टे पर एक एक गोली "गर्म जल"के साथ रोगीको निगलवाओ। कम उम्रवालों को आधी गोली दो। यह गोलियां आज़माई हुई हैं। इन से हैज़े में अवश्य उपकार होगा। जब रोगी को प्यास लगे, तब थोड़ा थोड़ा जल दो। आराम हो जाने पर, जब खूब भूख लगे तब साबूदाना पका कर खिलाओ।

कुचलेकी गोलियाँ।

शोधा हुआ कुचला * ६ माशे, अफ़ीम ६ माशे और सफ़ेद गोलमिर्च ६ माशे —इन तीनों को मिलाकर अदरख के रसमें घोटो पीछे एक एक रत्ती की गोलियां बना लो। जब रोगी को गोली देने का काम पड़े, तब हरेक गोली में दो माशे सोंठ का चूर्ण और इतना ही गुड़ मिलाकर रोगी को खिलाओ। यह गोलियां हैज़ा और अतिसार दोनों में फ़ायदेमन्द साबित हुई हैं। अतिसार में दिन में

* कुचला शोधने की तरकीब इसी पुस्तक के २८९ वें सफ़े के फुट-नोट में देखो।

तीन या चार गोली दो। मगर हैज़े में, रोग का ढंग देखकर, घण्टे घण्टे या दो दो घण्टे में गोली दो।

आक की गोलियाँ।

मदार यानी आक की जड़ दो तोला लाकर, उसमें दो तोला ही अदरख का रस डालो और उन दोनों को खरल में डालकर खूब घोटो। जब मसाला गोली बनाने लायक़ घुट जाय, तब गोलमिर्च के समान गोलियाँ बना लो। दो-दो या तीन तीन घण्टे पर एक एक गोली हैज़ेवाले रोगी को खिलाओ। बाज़ बाज़ समय इन गोलियों से मरते हुए आदमी भी बच गये हैं।

हैज़ेके आराम करनेके सरल उपाय।

(१)—सीसा कपड़ा जलाकर उसकी राख मनुष्य के पेशाब में मिलाकर पीओ। सुना है कि हैज़े के आसार नज़र आते ही बहुत से आदमी अपना पेशाब पी लेते हैं और हैज़े से बच जाते हैं।

(२)—अगर हैज़ा होजाय और कोई दवा या हकीम वैद्य न मिले, तो प्याज़ कूट कूट कर उसका रस निकालो और हैज़ेवाले को कु छ मात्रा रस घण्टे-घण्टे में उस वक़्त तक पिलाओ, जब तक कि वह आराम न हो जाय।

उपद्रव शान्तिके उपाय।

प्यास।

अगर प्यास का ज़ोर न घटे तो अर्क़ सौंफ आधा पाव अर्क़ गुलाब एक छटांक अर्क़ पोदीना एक छटांक और पानी की बर्फ आधा पाव —इन चारों को या इनमें से जो वक़्त पर मिल सकें एक मिट्टीके कोरे बर्तनमें मिलाकर रख लो। जब रोगी पानी मांगे तब रुपया रुपया भर के अन्दाज़ से रोगीको यही अर्क़ पिलाते रहो। इस

सुँघने से प्यास तो अवश्य ही कम होजायगी साथही वमन में भी फ़ायदा होगा।

(२)—अगर ऊपरके अर्क वग़ैर: न मिलें तो भुनी हुई लौंग दो रत्ती, सौंफ दो माशे और छोटी इलायची एक माशे,—इन सबको पीसकर एक मिट्टी के बरतन में, आधा सेर ताज़ा जल में, उपले से खाग लो। इसमें से ज़रा-ज़रासा पानी रोगी को २४।२० बार पिलाओ। इस अर्क जलके पीनेसे प्यास मिटकर पेशाब साफ़ होगा।

(३)—अगर अर्क-जल न बन सके तो ज़रा ज़रा सा "जायफल" का टुकड़ा रोगी को खिलाओ अथवा जायफल को कुचल कर काढ़ा बना लो और वही रोगी को पिलाओ। इससे प्यास अवश्य ही कम हो जायगी।

वमन।

अगर उपरोक्त दवाओंसे वमन यानी उलटी होना बन्द न हो, तो चौकोर पतले काग़ज़ पर राई पीस कर लपेट दो। पीछे उस राई के काग़ज़ को पेट पर चिपकादो। जब जलन होने लगे, तब उसे उतार डालो। इस तरकीब से वमन बन्द हो जाती है।

शरीर की ऐंठन।

अगर हाथ पैरों में बाँइटे आते हों शरीर शीतल होगया हो और नाड़ी की चाल मन्दी पड़ गई हो तो हाथों की कलाई और पैरों की एड़ियों पर राई का पलस्तर रख दो। अगर मिल सके तो विषगर्भ तेल, तारपीन का तेल और कपूर —इन तीनों को मिला कर समस्त शरीर या हाथ पैरों में ज़रूरत के माफ़िक़ मलते रहो। इस तेल की मालिश उस समय बन्द करो जब नाड़ी चलने लगे, बाँइटे आना बन्द हो जाय और शरीर में गर्मी आ जाय। यह तरकीब इस समय ख़ूब काम देती है।

पेशाब खोलना।

अगर दस्त क़य और प्यास वग़ैर कम हो जावें या बिल्कुल बन्द हो जावें, लेकिन रोगीका पेशाब न खुला हो, तो ग़फ़लत छोड़ कर फ़ौरन उसके पेशाब खोलनेकी तरकीब करनी चाहिये।

(१)—साफ़ साबुन ६ माशे, कलमी शोरा ६ माशे और कपूर २ माशे,—इन तीनों को पानी में खूब फेंटकर एक जीव कर लो। पीछे इस पानी को कांच की छोटी सी पिचकारी में भरकर रोगी की पेशाब की इन्द्री के मुंह में लगाकर छोड़ दो। जब तक पेशाब न उतरे तब तक २।३ बार पिचकारी लगाओ। अवश्य ही पेशाब खुल जायगा।

(२)—राई का पलस्तर कमर पर रक्खो अथवा ज़रा सा कपूर मूत्रेन्द्रिय के मुंह पर रक्खो।

(३)—टेसू के फूल आधी छटांक और कलमी शोरा आधी छटांक—इन दोनों चीज़ोंको पत्थर की सिल पर, पानीसे महीन पीसकर, रोगीके पेड़ू पर रख दो। अगर आधे घण्टे में पेशाब न खुल जाय तो यही लेप फिर पेड़ू पर लगा दो।

(४)—केवल 'कलमीशोरा' दो तोला लेकर पानीमें महीन पीस लो। पीछे, एक साफ़ कपड़े की गद्दी उसी शोरे के जल में तर करके, नाभि के नीचे, पेड़ू पर रख दो। इससे भी पेशाब खुल जायगा।

स्तम्भन वटी।

अकरकरा सोंठ, लौंग, केशर, पीपर, जायफल, जावित्री और सफेद चन्दन—इन में से हरेक छ: माशे लो और अफीम दो तोले लो। पहले अकरकरा वगैरः को कूट पीसकर महीन चूर्ण कर लो। पीछे चूर्ण में अफीम मिला दो और आधी आधी रत्ती की गोलियाँ बना लो। एक गोली शहद के साथ खाकर ऊपर से दूध मिश्री पीओ। यह गोलियाँ स्तम्भन के लिये अच्छी हैं।

उपदंशके घावोंकी मलहम।

कत्था दो माशे, सेलखड़ी दो माशे नीला थोथा एक रत्ती एक नग सड़ी सुपारी की राख, एक नग पीली कौड़ी की राख,—इन सबको कूट पीसकर महीन कपड़े में छान लो। पीछे दो तोले गायके घी या मक्खन को १०८ बार आँसी को पानी में धो लो। धुले हुए घी में उपरोक्त चीज़ें मिलाकर एक बरतन में रख दो। इस मलहम के लगाने से गर्मी के घाव अवश्य मिट जाते हैं।

कनेर की जड़ पानी में घिस कर, घावों पर लगाने से उपदंशकी असाध्य पीड़ा शान्त हो जाती है।

विच्छूका ज़हर उतारनेके उपाय।

पश्चिमी देशों और मारवाड़ प्रान्त में बिच्छू बहुतायत से होते हैं। खास-खास बिच्छू तो ऐसे ज़हरीले होते हैं कि उनके काटने से आदमी मूर्च्छित हो जाता है और कभी कभी मर भी जाता है। अतः हम अपने पाठकों के उपकारार्थ बिच्छू के ज़हर उतारनेके चन्द उपाय नीचे लिखते हैं :—

(१)—सत्यानाशी की जड़ को हाथ पास में रख कर, खिलानेसे बिच्छू का ज़हर उतर जाता है। मगर इसके साथ ही प्याज़ के दो टुकड़े करके बिच्छू के डङ्क पर लगाने चाहियें।

(२)—कनेर की जड़, पानी में घिसकर, बिच्छूके डङ्क पर लगाओ और थो पिलाओ। इस तरकीब से सांप और बिच्छू दोनोंका विष उतर जाता है।

(३)—कपास के पत्ते और राई, एक साथ पीसकर, डङ्क पर लेप करने से बिच्छू का ज़हर उतर जाता है। अगर रविवार के दिन, कपास की जड़ खोदकर निकाल लाई जावे और बिच्छूके काटे हुए रोगी को चबाने को दी जावे तो और भी जल्दी फ़ायदा हो।

(४)—कड़वे नीम के पत्ते या नीम के फूल चिलम में रखकर, ऊपर से बिना धूएँ का अङ्गारा रखकर तमाखू की तरह पीने से बिच्छू का विष उतर जाता है।

(५)—जिस आदमी को बिच्छू ने काटा हो, उसे कड़वे नीम के पत्ते चबाने को दो और उससे कह दो कि मुँह बन्द रखे यानी मुँह की भाफ़ बाहर न आने दे। पीछे कोई दूसरा आदमी उसके

उस कान में फूँक मारे जिस तरफ़ बिच्छू ने काटा न हो। जिस तरफ़ बिच्छू ने काटा हो उस तरफ़ के कान में फूँक न मारे।

(६)—कुचले का बीज या जड़ पानी में घिसकर बिच्छू, साँप आदि ज़हरी जानवरों के डङ्क पर लगाने से ज़हर उतर आता है।

(७)—चिरचिरे की जड़, पानी में घिसकर, काटे हुए स्थान पर लगाओ। साथ ही चिरचिरे की जड़ पानी में घिसकर घोल दो और वही पानी बारम्बार थोड़ा थोड़ा बिच्छू-काटे हुए आदमी को पिलाओ। जब वह पानी रोगी को कड़वा लगने लगे, तब समझ लो कि विष उतर गया।

(८)—तीन चार रत्ती कपूर पान में रखकर खिलाने से भी बिच्छू आदि ज़हरीले जानवरों का ज़हर उतर आता है।

सर्प-विष उतारनेके उपाय।

जो शख्स यह चाहे कि मुझे साँप का विष न चढ़े, उसे हर रोज़ सवेरे कड़वे नीम के पत्ते चबाने की आदत डालनी चाहिये। जो शख्स बिना चूके रोज़ नीम के पत्ते चबाता है, उस पर निस्सन्देह सर्प विष असर नहीं करता।

(२) अगर किसी मनुष्य को साँपने काटा हो, तो उसे कड़वे नीमके पत्ते, नमक और कालीमिर्च चबाने को दो। यदि उसे नीमके पत्ते कड़वे न मालूम हों, तो समझना चाहिये कि अवश्य सर्प ने काटा है। जब तक ज़हर न उतर जाय बराबर नीमके पत्ते चबाते रहो अथवा नीमकी छाल या पत्तों का रस निकाल निकाल कर पिलाते रहो, जब नीमके पत्ते या रस कड़वे लगने लगें तब

समझना चाहिए कि ज़हर उतर गया। प्राय सभी गांव गँवईवाले सांप के काटे हुए को नीम के पत्ते चबवाया करते हैं।

(२)—नीम की गिलोय डेढ़ पाव, पानी में पीसकर पिलाने से उलटियाँ होने लगती हैं और थककर सर्प विष उतर जाता है।

(३)—कड़वी तुम्बी के पत्ते अथवा उसकी जड़, पाव भर जल में पीसकर सांपके काटे हुए को पिलाने से वमन होकर विष उतर जाता है।

(४)—कालीमिर्च एक भाग, सेंधा नमक एक भाग, और कड़वे नीम के फल दो भाग,—इन तीनों को पीस कर शहद के साथ देने से सभी तरह के विष उतर जाते हैं।

(५)—सफ़ेद कनेर के सूखे फूल, कड़वी तम्बाकू और छोटी इलायची के बीज, इन तीनों को महीन पीसकर कपड़े में छान लो, पीछे जिसे सांप काटे उसे सुँघाओ। इस से सर्प विष उतर जाता है।

अफीमका विष उतारनेके उपाय ।

अफीम एक प्रकार का ज़हर है। इसको मात्रा से अधिक खा लेने से मनुष्य मर जाता है। बहुत सी कर्कशा स्त्रियाँ अपने घरवालों से झगड़ा करके अफीम खा लेतीं और अपने कुटुम्बियों का दम नाकमें कर देती हैं। अतः इस अफीम के ज़हर उतारने के चन्द परीक्षित उपाय लिखते हैं —

(१)—मैनफल छः माशे सेंधा नोन छः माशे और पीपर ३ माशे,—इन तीनों चीज़ों को एक हाँडी में, सेर भर पानी डाल कर, गर्म करो ; जब अढ़ाई पाव पानी रह जाय उतार लो। अफीम खानेवाले को यही पानी कुछ गर्म गर्म पिला दो। इस से वमन होकर अफीम उतर जायगी।

(२)—चार या पाँच माशे हींग पानी में घोल कर पिला दो। अफीम का ज़हर उतर जायगा। अगर अफीम की डिब्बी में हींग का छोटा सा टुकड़ा रख दिया जावे ; तो अफीम का कुछ भी असर नहीं रहता।

(३)—रीठे का पानी बनाकर पिलाने से अफीम एक दम निकम्मी हो जाती है। रीठे और अफीम का बैर है।

निद्रा नाशके उपाय ।

(१)—काकजङ्घा सिर में बाँधने से नींद आजाती है।

(२)—हरी भाँग की पत्तियाँ बकरी के दूध में पीसकर तलवों में लगाने से नींद आजाती है।

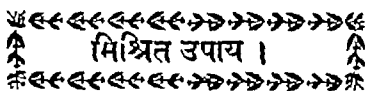
(३)—स्त्री का दूध नाक में टपकानेसे भेजे की खुश्की दूर हो कर नींद आजाती है।

(४)—भोजन करने के घण्टे दो घण्टे बाद गर्म जल से स्नान करने, और चक्की की आवाज़, जल बहने के शब्द एवं वृक्षोंके पत्तों की खड़खड़ाहट से मनुष्य को नींद आजाती है।

(५)—काकमाची की जड़ चोटी में बाँधने से नींद आजाती है।

(६)—अलसी और अरण्डी का तेल बराबर बराबर लेकर, काँसी की थाली में रखकर, काँसीकी कटोरी से घोटो। पीछे नींद न आनेवाले की आँखों में आँजो। फौरन नींद आजावेगी।

(७)—जायफल घी में घिसकर पलकों पर लगाने से नींद आ जाती है।

मिश्रित उपाय।

आग से जला हुआ घाव।

आग से जली हुई जगह पर अलसी का तेल और चूनेके ऊपर का निथरा हुआ पानी लगानेसे बहुत लाभ होता है। अथवा "घी ग्वार का लुआब" जली हुई जगह पर लगानेसे जलन तत्काल बन्द होजाती है।

बद या गाँठ।

कौंच के बीज पानी में घिसकर बद, बाघी या गाँठ पर लगाने से लाभ होता है, अथवा कुचले का बीज और समन्दर फल, जल में घिसकर लगाने से बद में फायदा होता है। गन्देबिरोजे का शीरा बद या गाँठ पर लगा देनेसे गाँठ बैठ जाती है।

फोड़ा पकाकर फोड़ना ।

अगर फोड़ेमें बहुत दर्द हो तो "काला अगर" घिसकर लगा दो। अगर फोड़ा या गाँठ वगैर पकानी हो तो अलसी के आटे में ज़रा घी हल्दी मिलाकर पानी से पुल्टिस बनाओ और फोड़े पर गर्म गर्म बाँधो तो फोड़ा फूट जायगा। अगर जल्दी न फूटे तो अलसी के आटे में ज़रा सा नमक और जङ्गली कबूतर की बीट मिलाकर पुल्टिस बनाओ। यह पुल्टिस बहुत जल्दी फोड़ा फोड़ देती है।

प्याज को भूँजकर उसमें हल्दी और घी मिलाकर पुल्टिस बनाओ और बद या गाँठ पर रक्खो, फौरन फूट जायगी।

नारु या बाला ।

अगर नारु या बाला निकले तो उस पर कुचले का बीज पानी में पीसकर लगाओ अथवा कड़वे नीम के पत्ते पीसकर लगाओ।

खुजली ।

पुराने नीम की लकड़ी पानीमें पीसकर लगानेसे खुजली आराम होजाती है। अथवा कड़वे नीम के बीज, पानी में पीसकर, शरीर पर लगानेसे खुजली आराम होजाती है और सिर में लगानेसे सिर की जूँएँ मर जाती हैं। गाय का गोबर शरीर पर मलकर गर्म जल से स्नान करनेसे खुजली आराम होजाती है चमेली के तेल में कपूर घोटकर शरीर में मालिश करके, स्नान करनेसे ४।५ दिन में खुजली आराम होजाती है।

मुहाँसे ।

जायफल दूध में घिसकर बराबर कुछ रोज़ लगानेसे जवानी की फुन्सियाँ मिट जाती हैं।

फोते बढ़ना ।

छोटी इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण अरण्डीके तेलमें पीसकर दिनभर

में चार पाँच बार लगाने और दो माशे इन्द्रायन का चूर्ण फाँक कर गाय का दूध पीने से जल्दी फायदा नजर आता है।

शर्करोदक।

शीतल पानी में सफेद चीनी या मिश्री घोलकर शर्बत सा बना लो। पीछे उस में एक चाँवल भर कपूर, एक लौंग, एक इलायची और चार गोलमिर्च पीस कर मिला दो। इसी को विद्वान लोग शर्करोदक कहते हैं। यह शीतल, वीर्य्यवर्द्धक दस्तावर, रुचिकारक, स्वादिष्ट और हलका होता है। इससे बादी, पित्त, मूर्च्छा, वमन, प्यास, दाह और ज्वर नाश होता है।

शरबत गुलाब।

गुलाब के फूल एक पाव लाकर साफ़ कर लो; क्योंकि इनमें मिट्टी मिली रहती है। पीछे फूलों को चढ़ाई सेर जल में रात भर भीगने दो। सवेरे इनको चीनी या कलईकी कढ़ाही में डालकर आग पर औटा दो; जब आधा पानी रह जाय कढ़ाही चूल्हे से उतार लो। पीछे, पानी छानकर नितार लो। जब गुलाब का पानी नितर जाय तब चढ़ाई सेर साफ़ चीनी में वही गुलाब का पानी डालकर आग पर पकाओ। जब उबाल आने लगे तब उसमें दूध और जल मिलाकर

देते रहो। जब मैल साफ़ हो जाय, तब चाशनी देखो। ज़रा सी चाशनी एक लकड़ी या पत्थर पर टपकाओ, यदि वह अपनी जगह से न बहे तब समझो कि शरबत तैयार हो गया। यदि वह चाशनी पाँच मिनट में बहुत ही गाढ़ी हो जाय, या जम जाय तो उसमें और पानी देकर पकाओ। बहुत गाढ़ी चाशनी हो जाने से शरबत बोतलों में क़न्द की माफ़िक़ जम जायगा। शरबत वग़ैरः किसी उस्तादसे सीखने और अपने हाथ से उस के सामने बनाने से अच्छी तरह आते हैं।

पसलीका दर्द।

अगर किसी को पसलीमें दर्द हो तो ज़रा सा "सिन्दूर" शहद में मिलाकर एक साफ़ कपड़े पर लगा लो। पीछे उसे दर्द-स्थान पर चिपका दो और सिलमें हुए उपले की आग से सेक दो। आग शरीर से दूर रक्खो केवल भभक लगने दो। इस तरकीब से पसली का दर्द फ़ौरन आराम होजाता है। यह तरकीब हमें बाबू भगवान दास भार्गव, मिर्ज़ापुर पोष्टमाष्टर ने बताई है। आपका कहना है कि यह तरकीब हमारी अनेकों बार की आज़माई हुई है।

(२)—अगर "नारायण तैल" मिले तो पसली के दर्द पर उसकी मालिश करो और पुरानी रूई से उस स्थान को सेको और थोड़ी देर बाद वही रुई उस जगह बाँध दो।

महा सुगन्ध तैल।

१ चन्दन, २ तगर, ३ खस, ४ प्रियङ्गु, ५ छोटी इलायची ६ गोलोचन ७ लोबान, ८ अगर ९ कस्तूरी, १० कपूर, ११ जावित्री

१२ जायफल, १३ कङ्कोल, १४ सुपारी, १५ लौंग, १६ नली, १७ जटामासी १८ कूट, १९ रेणुका, २० तगर, २१ नागरमोथा, २२ नवीन नख, २३ व्याघ्रका नखा, २४ वाला, २५ दौना, २६ स्थौणेयक, २७ चोरक, २८ शैलेय, २९ ऐलुआ, ३० सरल, ३१ सतवन ३२ लाख ३३ आँवला, ३४ कामलकमल, ३५ पद्माख, ३६ धायके फूल ३७ पुण्डरीक, ३८ कपूर ये सब चीज़ें पन्सारी के यहां मिलेंगी।*

उपरोक्त अड़तीस चीज़ों को खूब देख भालकर पंसारी की दूकान से बराबर तीन तीन माशे ले आवो, पीछे इनको कूट पीसकर, पानीके साथ सिल पर, भाँगकी तरह, पीसकर लुगदी बना लो। इसके बाद चूल्हेमें आग जलाओ, एक कलईदार कड़ाही में तैयारकी हुई लुगदी रख, ऊपर से चार सेर काले तिलोंका तेल और सोलह सेर पानी डालो, पीछे कड़ाही को चूल्हे पर रख, धीरे धीरे तेल पकाओ।

---

* नोट—

नख—यह सुगन्धित द्रव्य है। इसके न मिलनेपर "कौलके फूल" ले सकते हैं।

रेणुका—कालीमिर्च या मूंगके समान बीज होते हैं। कोई वैद्य सम्भालूके बीजों को और कोई लड़कीके बीजों को रेणुका कहते हैं।

स्थौणेयक—इसे बाज़ार वालोंमें "थुनेर" कहते हैं।

शैलेय—यह छारछरीलाके और भूरि छरीला के नामसे प्रसिद्ध है।

कामलकमल—इसे हिन्दीमें "बालकड़" भी कहते हैं। इसका रङ्ग पीला और मज़ा कच्चो होती है। यह सुगन्धित दवा है।

नली—नली या नलिका सुगन्धित द्रव्य है। इसका आकार मूंगके समान होता है। कहीं कहीं इसे पवारी या पवाली भी कहते हैं।

पुण्डरीक—इसे पुण्डरिया या पुण्डेरी भी कहते हैं। सुगन्धित द्रव्य है। इसके पत्ते हरे, फूल बैंगनी और जड़की पीली होती है।

नखा—सुगन्धित द्रव्य है। कोई कोई इसे "बघनखा" भी कहते हैं।

दौना—इसे "दवना" भी कहते हैं। इसमें बहुत ही सुगन्ध होती है। पत्तोंपर रुवाँ सा होता है।

सतवन—इसे "सतौना" (सप्तपर्ण) भी कहते हैं।

जब पानी जल जाय, सिर्फ तेल रह जाय, तब उसे कपड़े में छानकर बोतलों में भर कर काग लगा दो।

इस तेल की मालिश करने से बैठकी सुटाई नाश होकर शरीर खूब सुन्दर और सुडौल हो जाता है, बदन में ताक़त आती है तेज बढ़ता है, रूप खिलता है, और खाज-खुजली वगैरः चर्म-रोग निस्सन्देह नाश होजाते हैं। यदि कोई शख्स वर्ष का महीने इस को लगाता रहे तो शायद बूढ़े से जवान भी हो जाय।

चन्दनादि तैल।

सफ़ेद चन्दन, लाल चन्दन, पतङ्ग, दारुहल्दी, अगर काली अगर, देवदारु, धूप सरल, कमल, पारिस पीपल का पञ्चाङ्ग, कपूर, कस्तूरी, बेदमुश्क शिलारस केसर, जायफल, लौंग, बड़ी इलायची छोटी इलायची आविली, अखरोट, दालचीनी तेजपात नागकेसर, खस, सुगन्धवाला बालछड़, तज, मस्तगोचन, भूरिछरीला, नागर

पतङ्ग—लाल उत्तम होती है। [illegible] इसे रङ्ग के काम में लाते हैं।

दारुहल्दी—बहुत पीली उत्तम होती है। इसको पञ्जाब में "कसूरी" भी कहते हैं।

अगर—जो काला हो चोंचके समान चिकनी भारी, पानीमें डालने से डोबेके समान डूब जाय और इसमें [illegible] भी हो वही उत्तम होती है।

धूपसरल—पत्ते ताड़ के से होते हैं। लकड़ी में से गोंद सा निकलता है।

शिलारस—बिनौले के तेल के समान चिकना, धूप के रङ्गका, सुगन्धित गौंदसा होता है।

अखरोट—इसके पञ्जाबमें "आखिरी" भी कहते हैं।

भटिया—इसे "भटीना" भी कहते हैं। इसमें गाँठ बहुत होती हैं, इसीसे इसे गठिवन कहते हैं। यह सुगन्धित लकड़ी है।

मोथा, रेणुकाके बीज, फूलप्रियङ्गु, लोबान गूगल साग, नख, मजीठ तगर, मोम, राल, धायके फूल, और गठिवन, इनको बाजार से लाकर रक्खो।

उपरोक्त ४१ दवाइयाँ तीन तीन माशे लेकर कूट पीसकर, सिल पर जलके साथ लुगदी बना लो। फिर "महासुगन्ध तेल" की तरह कलईदार कड़ाही में लुगदीको, चार सेर काले तिलों का तेल और सोलह सेर जल डालकर मन्दी मन्दी आग पर पकाओ। जब सब पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय ठण्डा करके छान लो और साफ़ बोतलोंमें भरकर काग़से मुँह बन्द कर दो। यही तैयार हुआ तेल "चन्दनादि तेल" है।

"चन्दनादि तेल' भी हमारा परीक्षित है। जितने गुण शास्त्रमें लिखे हैं उतने गुण आज़मानेका मौक़ा तो हमें नहीं मिला किन्तु इतना तो निस्सन्देह कह सकते हैं कि यह तेल निहायत बढ़िया है एवं अमीरों और राजा महाराजाओं के इस्तेमाल करने लायक़ है। "चन्दनादि तेल" पुराने ज्वर, दाह, पसीना और खुजलीमें बेशक रामबाण का काम करता है। १।४ महीने नियमपूर्वक लगाते रहनेसे निर्बल बलवान, कुरूप सुरूप होजाता है तथा शरीर सुखी और देखने लायक़ होजाता है।

मस्तकरञ्जन तेल।

छारछरीला नागरमोथा, कपूरकचरी, नखी, गुलाबके फूल, सफ़ेद चन्दन, छोटी इलायची लौंग बड़ी इलायची, बम्पासतो धनिया, खस, काहौल, बालछड़ दालचीनी, बालछड़, सुगन्धवाला, सुगन्ध कोकिला नरकचूर और नख इनको लाकर रक्खो।

ऊपरकी चीज़ें सब खुशबूदार होती हैं। इन सबको एक एक तोला लेकर, अध कचरा कर लो। पीछे एक टीन के या कांच के बर्तनमें उम्दा मीठे गिरी या काले तिलका तेल डालकर उसीमें अध-कचरी दवाएं डाल दो। बर्तन का मुख बन्द कर दो कि जिससे हवा न आ सके। इस बर्तनको, एक हफ्ते तक, दिनमें धूपमें रखो और रातको ओसमें रखो। ७ दिन बाद, बर्तनको खोलकर तेल को छानकर बोतलमें भर दो। यह बहुत सुन्दर तेल तय्यार होगा। इसके लगानेसे सिर शीतल रहेगा, बाल काले और चिकने रहेंगे। सुगन्ध से चित्त प्रसन्न रहेगा।

दवा बनानेवालोंके ध्यान देने योग्य बातें

पुरानी दवाएँ लेने योग्य।

सब तरहके विषयोंमें नवीन औषधियोंकी योजना करनी चाहिये। परन्तु बायविडङ्ग, पीपर धनिया, गुड़, घी और शहद—ये छः चीज़ें पुरानी ही गुणकारी होती हैं। पका हुआ पुराना घी गुणहीन होता है। बायविडङ्ग आदि औषधियाँ एक वर्ष बाद पुरानी समझी जाती हैं।

गीली दवाएँ लेने योग्य।

गिलोय कुड़ा अडूसा, पेठा शतावर, असगन्ध पियाबाँसा सौंफ, और प्रसारिणी—ये भी औषधियाँ सदा गीली (ताज़ा) लेनी चाहियें। परन्तु गीली समझ कर दुगनी न लेनी चाहियें।

दवाओंके गुणहीन होनेकी अवधि।

चूर्ण दो चार मास बाद ही हीनवीर्य हो जाते हैं अर्थात् उनका

गुण कम हो जाता है। किन्तु गोलियाँ बहुत दिन तक रक्खी रहने पर भी अपने गुण नहीं छोड़तीं, लेकिन वर्ष दिन बाद वह भी गुण-रहित होने लगती हैं। घृत तेल आदि सोलह महीने बाद गुणहीन होने लगते हैं। कोई कोई लिखते हैं कि वर्षा के चार महीने बीतने पर ही घी, तेल आदि हीनवीर्य्य हो जाते हैं, लेकिन सोने चाँदी राँगे आदिकी भस्में और चन्द्रोदय आदि रस जितने पुराने होते हैं उतने ही गुणकारक समझे जाते हैं।

साधारण औषधियोंकी योजना।

गिलोय, कुड़ा आदि को दवाओंके सिवा सब औषधियाँ सूखी और नयी लेनी चाहियें। अगर सूखी न मिलें तो गीली, वजन या गिनतीमें, दूनी लेनी चाहियें।

न कही हुई बातोंकी योजना।

जिस नुसखे में दवा के लेनेका समय न कहा गया हो, वहाँ "प्रातःकाल" समझना चाहिये। जहाँ किसी औषधिका अङ्ग न कहा गया हो वहाँ उसकी "जड़" लेनी चाहिये। जहाँ औषधिकी तोल या भाग न बताये गये हों वहाँ सब दवाइयाँ "बराबर" लेनी चाहिये। जिस जगह बर्तन न कहा गया हो वहाँ "मिट्टीका बर्तन" जानना चाहिये और जहाँ कोई द्रव्य न कहा गया हो, वहाँ "पानी" लेना चाहिये। यदि किसी एक ही दवाके दो नाम एक ही नुसखे में आये हों, तो वहाँ वह दवा दूनी लेनी चाहिये।

दवाओंके लेने योग्य अंग।

जिन वृक्षोंकी जड़ बड़ी हो उनकी छाल लेनी चाहिये। जैसे, बड़, नीम, आम आदि।

नोट—कोई कोई कहते हैं कि बड़े वृक्षों की जड़ की छाल लेनी चाहिये और छोटे पौधोंकी केवल जड़ही लेनी चाहिये।

जिन वनस्पतियोंकी छोटी जड़ हों, उनके जड़, पत्ता, फल और शाखा सब अङ्ग लेने चाहियें। जैसे, कटेरी, गोखरू और जवासा आदि।

बड़, पाखर, आम जामुन आदिकी छाल, खैर, बबूल और महुआ आदिका सार, पटल, घीग्वार, तालीस और पान वगैर' के पत्ते ; सुपारी वाद्दोल, मैनफल, हरड़ बहेड़ा और आमले आदिके फल सेवती, कमोदिनी, कमल आदिके फूल और आक, मन्दार दूधी एवं गूलर आदिका दूध लेना चाहिये।

कस्तूरी परखनेकी विधि।

कस्तूरी बेचनेवाले आजकल बड़ा जाल करते हैं। जब कस्तूरी खरीदो तब उसकी परीक्षा करलो। बिना परीक्षा किये कस्तूरी लेना भूल की बात है।

एक साफ़ जलता हुआ कोयला, जिसमें धूआँ न हो, किसी चीज़ पर रक्खो। पीछे कस्तूरीका एक रवा उसपर डालो। उसमें से जो धूआँ निकले उसकी सुगन्ध लो। अगर कस्तूरी असल होगी तो शुरू से आख़ीर तक कस्तूरी की ही सुगन्ध आवेगी अगर नक़ली होगी तो पहले कस्तूरीकी सुगन्ध आवेगी, पीछे किसी की गन्ध न आवेगी या जो चीज़ कस्तूरीके अन्दर मिलाई गई होगी उसकी गन्ध आवेगी।

अगर कोई कस्तूरीका नाफ़ा बेचनेवाला मिले, तो एक सूतके डोरेपर थोड़ासा इकपोतिया लहसुन पीसकर लेप कर दो। पीछे उस धागे को सूईमें पिरो लो और सूईको नाफ़ेमें घुसेड़ कर डोरा उसके अन्दर देकर बाहर निकाल लो। अगर असल कस्तूरीका नाफ़ा होगा तो डोरेमें जो नाफ़ेको पार करके निकला है, कस्तूरी की सुगन्ध हो जायगी और लहसुनकी दुर्गन्ध मारी जायगी।

केशर की परीक्षा करनेकी विधि।

केशर जो सुर्खी मायल पीली हो, सुगन्धमें तेज़ तोलमें हलकी, स्वादमें चरपरी, कड़वी तथा एक चांवल भर मुँहमें रखनेसे १५।२० मिनट बाद शिरमें गर्मी मालूम हो, तो उस केशर को असली सम झना चाहिये, अन्यथा नक़ली।

चन्दनकी पहिचान और ग्रहण करनेकी विधि।

याद रखना चाहिये कि चूर्ण, घृत, तेल आसव और अवलेहमें प्राय सफ़ेद चन्दन लिया जाता है। काढ़े और लेप आदिमें प्राय लाल चन्दन लिया जाता है। 'प्राय' शब्द इसवास्ते लगाया है कि कहीं-कहीं इस नियमके विरुद्ध भी होता है। जैसे, एलादि चूर्णमें लालचन्दन लेते हैं और काढ़े लेप आदिमें कहीं-कहीं सफ़ेद चन्दन लेते हैं। सफेद-चन्दन वह अच्छा होता है, जो वज़नमें भारी और खूब खुशबूदार होता है। लालचन्दन वह उत्तम होता है, जो रङ्गमें खूब लाल होता है।

सूचना (१) मुरब्बे की तरह और गुलकन्द गुलाब बनाने की तरकीबें प्राय सभी गृहस्थ जानते हैं, दूसरे हमारे पास स्थानका अभाव है, इसलिये हम उन्हें नहीं लिखते। पाठक, क्षमा करें।

सूचना (२) मलतियों को हम आगे पांचवे भागमें लिखे गे। पाठक, उन्हें वहां देखें।

दद्रुदमन अर्क।

१ हाइपोफोसफेट आफ लाइम Hypophosphate of Lime B B	१ औन्स।
२ ऐसिड बोरिक (Acid Boric)	१ औन्स।
३ पानी	१ बोतल।
४ कार्बोनेट एमोनिया	१ ड्राम।

पहले पानी को किसी कांसे या पीतल के बर्तन में खूब गर्म करो। जब खूब औट जाय तब नीचे उतार लो। पीछे उसमें नं० १ हाइपोफोसफेट आफ लाइम और बोरिक एसिड मिलाकर कुछ देर खरल में घोटो। ठण्डा हो जानेपर नं० ४ कार्बोनेट एमोनिया घोट कर मिला दो। अगर खुशबूदार बनाना हो, तो इसमें युडीकोलोन या लवेण्डर अथवा रोजवाटर मिला दो। पीछे इसे १ साफ़ सफेद बोतल में भर कर रखदो।

इसको दिन या रात में दो तीन दफा रुई की फाहे से दाद पर लगाना चाहिये। लगाने से पहले बोतल को खूब हिला लेना चाहिये, क्योंकि दवा नीचे बैठ जाती है। बिना हिलाकर लगाये दवा कोई फ़ायदा नहीं करती। इसके लगाने से तीन चार दिन में हर तरह का दाद काफूर हो जाता है और खूबी यह कि कपड़ा खराब नहीं होता।

जो लोग इस नुसखे से धन पैदा करना चाहें, वह इससे हजारों रुपया पैदा कर सकते हैं। क्योंकि कपड़ा खराब करके आराम करनेवाली दाद की दवाएँ तो बहुत हैं, मगर कपड़ा खराब न हो

और दाद आराम हो जाय, ऐसी यह एक ही दवा है। लागत में भी खूब सस्ती पड़ती है। इसकी दवाएँ सभी अँगरेज़ी दवाखानों में मिलती हैं। जिनके पास कोई दवाखाना न हो, वे हमारे यहाँ से यानी हरिदास एण्ड कम्पनी, २०१ हरिसन रोड, कलकत्ते से जो दवा दरकार हो मँगवालें।

---

१ रेकटीफाइड स्पिरिट एलोपैथिक नं० ९० Rectified Spirit Allophathic No 90 } २४ औन्स

२ कैम्फर (कपूर) २½ छटांक।

३ आयल मिन्थल पिपरैटा (Dil Menth Pepp) २ औन्स।

पहले कपूर के छोटे-छोटे टुकड़े करो और उन्हें स्पिरिट की बोतल में डालदो। कपूर को स्पिरिटकी बोतल में डालने से पहले स्पिरिट को दो बोतलों में भर लो और दोनों बोतलों में आधा-आधा कपूर डाल दो। पीछे बोतलों को काग से बन्द करके खूब हिलाओ। जब कपूर गलकर एक दिल हो जाय, तब उस में नं० ३ आयल मिन्थल पिपरैटा यानी पिपरमिण्ट का तेल मिला दो। पीछे दोनों बोतलों की दवा को एक में मिला लो। यह असली अर्क कपूर तैयार होगया। आजकल जितने अर्क कपूर मिलते हैं, उन सब से यह अच्छा है उनमें पिपरमिण्ट का तेल नहीं डाला जाता।

अगर व्यापार करना हो तो छोटी-छोटी शीशियों में भर कर लेबल लगादो। यह भी खूब सस्ता पड़ता है। इसके इस्तेमाल से हैज़ा, गरमी के दस्त, वमन, दाँत का दर्द, बिच्छू जानवर का विष

फौरन आराम होता है। हैज़े में तो यह अकसीर का काम करता ही है।

हैज़ा शुरू होते ही रोगी को "अर्क कपूर" दो। भगवान चाहेगा और उसकी आयु होगी तो मिनटों में आराम होगा।

जवान आदमी को दस्त या कै शुरू होते ही १० बूँद अर्क कपूर बताशे में छेद करके, उसी में टपका कर खिला दो। जब तक दस्त और कै बन्द न हों तब तक घण्टे घण्टे, दो-दो घण्टे या तीन-तीन घण्टे पर देते रहो। ज़रूरत होने से पाव-पाव घण्टे या आध आध घण्टे में भी दे सकते हो। ज्यों-ज्यों रोग घटने लगे दवा भी देर देर से दो। १२।१४ साल के बालक को ४।५ बूँद दवा दो। बहुत छोटे बालक को १।२ बूँद दो। इसकी मात्रा २ बूँद से १० बूँद तक है। स्त्रियों को भी कम मात्रा देनी चाहिये।

गरमी के पतले दस्तों में भी यह दवा इसी तरह दी जाती है। रोग की कमी बेशी के अनुसार मात्रा भी कम ज़ियादा देनी चाहिये।

अगर दाँत या दाढ़ में दर्द हो तो "अर्क कपूर" को रुई के फाहे में लगाकर दाँत या दाढ़ के नीचे रखकर मुँह औंधा कर दो भयानक दन्त पीड़ा भी १।४ बार के इस्तेमाल से आराम हो जायगी।

अगर कोई ज़हरीला जानवर काट खाय तो फौरन काटे हुए स्थान पर "अर्क कपूर" लगाओ। २।४ दफ़ा के लगाने से बिल्कुल आराम हो जायगा।

- "अर्क कपूर" खिलाकर रोगी को कम से कम आधा घण्टा जल मत पिलाओ पीछे थोड़ा थोड़ा जल दे सकते हो।

हैज़े में नाड़ी की चाल धीमी पड़ जाती है, हाथ पैरों में ऐंठने लगती हैं पेशाब नहीं उतरता है। इन उपद्रवों को शान्त करना बहुत ही ज़रूरी है। इनके शान्त करने के परीक्षित और परमोत्तम उपाय हमने इसी पुस्तक में २८८—३०१ सफ़ों में लिखे हैं।

हम चाहते हैं, कि प्रत्येक गाँव में सम्पन्न लोग इस "अर्क कपूर" को तैयार करके अपने-अपने घरों में रक्खें और जिन्हें रोग पवित देखें उन्हें परोपकारार्थ बिना विलम्ब और संकोच के दें। हमने ऐसी अनमोल दवा केवल परोपकारार्थ सर्वसाधारण को बतलाई है। अन्यान्य सज्जन भी इसे बनाकर असहाय रोगियों की जान बचावेंगे तो वे भी पुण्य के भागी होंगे और हम अपने तईं कृतकृत्य समझेंगे।

दाद खुजली की मरहम।

१ ऐसिड क्रिसोफेनिक (Acid Chrysophonic B B)	४ ड्राम
२ ऐसिड बोरिक (Acid Boric Howard)	४ औन्स
३ आयल सिटरैनिला (Oil Citranella)	२ ड्राम
४ वेसलिन ज़र्द (Vaseline yellow)	१ पौण्ड
५ मोम	१ पाव
६ कपूर	१ छटाँक

पहले मोम को किसी बर्तन में रखकर आग पर गला लो। जब मोम गल जाय, तब उसमें न० ४ वैसलिन मिला दो। इसके बाद न० १।२।३ की दवाएँ मिला दो। सब से पीछे पिसे हुए कपूर को मिला दो। अगर कपूर को किसी बर्तन में अलग रखकर उसमें ज़रा सी स्पिरिट मिला दोगे, तो वह एक दम गल जायगा कपूर को गलाकर डालना उत्तम होगा। अच्छी तरह मिलाकर इस मरहम को किसी ढकनेदार चीनी के बर्तन में रखदो।

इस मलहम के लगाने से दाद और खुजली रहने नहीं पाते। दाद और खुजली पर धीरे धीरे इसे मलना चाहिये।

छोटी छोटी डिब्बियों में रखकर बेचने से अच्छी आमदनी हो सकती है। अकेले इसी मलहम की बदौलत लोग लाखों रुपये कमा रहे हैं।

खुजली की मरहम।

१ शुद्ध गंधक	६ ड्राम
२ फिटकरी	२ ड्राम
३ शोरा	१० ग्रेन
४ नरम साबुन	६ ड्राम
५ आयल बर्गेमिएट	५ बूँद
६ सूअर की चरबी	२ औन्स

इन सब दवाओं को मिलाकर खरल में खूब घोटलो। यह मरहम खुजली को बहुत ही जल्दी आराम करती है। पहले खुजली के घाव को गरम जल या साबुन से खूब धोलो, पीछे यह मरहम लगाओ। यह मरहम परीक्षित है। खुजली के घावों पर रामबाण का काम करती है।

ततारि मलहम।

सफेद कत्था	२ तोला
कपूर	१ तोला
सिन्दूर	॥ आधा तोला
घी	।/ आध पाव

पहले कत्था और कपूर को अलग अलग पीस कर महीन कपड़े में छान लो। पीछे घी को १०० बार कांसी की थाली में धोलो। फिर उसी घी में कत्था कपूर और सिन्दूर मिलाकर खूब फेंट लो, जिस से दवा और घी एक जी हो जावें।

इस मलहम को कांच या चीनी के बर्तन में भर कर रखदो। इसके लगाने से गीली खुजली की पीली पीली या सफेद-सफेद फुन्सियाँ तत्काल फूट जाती हैं और बारम्बार लगाते रहने से बिल्कुल आराम होकर सूख जाती हैं। गरमी के घावों पर भी इस मलहम के लगाने से ठण्डक पड़ जाती है। फोड़े फुनसी, जले हुए घाव भी फौरन आराम होते हैं। यह बहुत ही उत्तम मलहम है। रुपया कमाने वाले इससे खूब रुपया कमा सकते हैं और गृहस्थ लोग इस से सैकड़ों रुपये साल बचा सकते हैं। यह भी हमारी परीक्षित है।

खून बन्द करने की दवा ।

हेज़िलिन (Hazeline B W)	४ औन्स
ऐसिड बेंज़ोइक (Acid Benzoic Howard)	१६ ग्रेन
टिंक्चर बेनज़ोइक (Tr Benzoic B B)	१ ड्राम

इन तीनों दवाओं को मिलाकर एक शीशी में रक्खो। उस शीशी पर १२ खूराक के दाग़ लगा दो। यह १२ खूराक दवा हुई।

इसमें में से १ खूराक या १ दाग़ दवा १ तोला जल में मिलाकर पीने से खून बन्द होगा। दिनमें दो दफा दवा पिलाओ।

कटी हुई या खून बहती हुई जगह पर इसे बिना पानी मिलाये लगाओ, फौरन खून बन्द होगा।

शीतज्वर नाशक अर्क ।

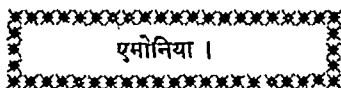
१ मैगनेशिया सल्फ (Magnesia Sulph)	४ औन्स
२ क्विनाइन सल्फ (Quinine Sulph)	१ औन्स
३ ऐसिड हाइड्रोक्लोरियम डिल (Acid Hydro Dil)	२ औन्स
४ ऐसिड सलफ्यूरिक डिल (Acid Sulph. Dil)	२ औन्स
५ लिकर आरसेनिकेलिस (Liq Arsenicales)	४ ड्राम

पहले मेगनेशिया सल्फको पत्थर के खरलमें पानी के साथ घोट लो। पीछे उसे पूरी तीन पाव की बोतलमें भरकर, सब दवाएँ डालकर हिला लो। अगर बोतल खाली रहे, तो उतना साफ़ जल और डाल दो, जितने से बोतल भर जाय। इससे चार-चार औन्स की छै शीशियाँ या ८६ खूराक दवा तैयार होगी। इसके सेवन करने से जाड़ा लगकर आनेवाले सब तरह के ज्वर अति शीघ्र आराम होते हैं। रोज़ाना इकतरा, तिजारी, चौथैया ज्वर की यह रामबाण या अचूक दवा है। यह भी परीक्षित है।

ज्वर आने से पहले दवा देनी चाहिये ज्वर चढ़ आवे तब दवा न देनी चाहिये। अगर बुखार आने के समयसे छै घण्टे पहले यह दवा दो दो घण्टे में तीन बार दी जाय, तो १।२ पारी में बुखार निश्चय ही चला जायगा। जिसे ज्वर १२ बजे दोपहर को आता हो, उसे १ खूराक सवेरे ६ बजे, दूसरी आठ बजे, तीसरी १० बजे देनी चाहिये। अगर उस दिन ज्वर आजाय, तो फिर दवा बन्द करदे। दूसरे दिन फिर उसी समय से दे। अगर एक दिन या दो दिन बीच देकर ज्वर आता हो, तो ज्वर आने से छै घण्टे पहले तीन बार दे। जिस दिन ज्वर न आवे, उस दिन सवेरे शाम दो खूराक दे। फिर पारी के दिन उसी तरह दो दो घण्टे पर दे। इस तरह करने से भयानक शीतज्वर और तिल्ली आराम हो जायेंगे।

खूराक से ज़ियादा दवा न देनी चाहिये। आध-आध पाव की शीशियों में भरकर दवा रखले। प्रत्येक शीशी पर १६ निशान कागज़ के लगादे। यह १ खूराक जवान की है। बालक को अवस्थानुसार कम दे। इस दवा को खाते समय दाँत में न लगने दे तो अच्छा। दवा खाकर कुल्ले कर लेने चाहिये और ऊपर से एक लगा हुआ पान खा लेना चाहिये। इस दवा से अगर एक या दो दस्त हों तो हर्ज नहीं, अच्छी आराम होगा। अगर गरमी

मालूम हो, जी घबरावे, तो दूध मिश्री मिलाकर पीना चाहिये। जब तक ज्वर बिल्कुल न छोड़ दे, रोटी दाल न खाय। साबूदाना खाना अच्छा है। अनार, अंगूर भी खा सकते हैं। पानी ताज़ा पीना चाहिये। स्नान हरगिज़ न करना चाहिये।

———

एमोनिया।

१ खाने का चूना बुझा हुआ।
२ नौसादर।

अपनी ज़रूरत के माफ़िक़ दोनों को बराबर-बराबर लेकर एक शीशी में रख दो और शीशी का मुँह काग से बन्द करदो। अथवा जरूरी के समय दोनों को बराबर-बराबर लेकर, एक हथेली में रखकर, दूसरी हथेली से मिलो। इसीको एमोनिया कहते हैं, यह अँगरेज़ी दवाखानों में तैयार भी मिलता है। जहाँ न मिले वहाँ तत्काल तैयार कर लेना चाहिये। घरका "एमोनिया" काम तो उतनाही देता है जितनाकि अँगरेज़ी, मगर ज़ियादा ठहरता नहीं।

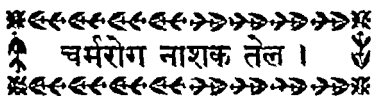
अगर कोई आदमी किसी कारण से बेहोश होगया हो, या शीत की मारे दाँती भिंच गयी हो, तो वह एमोनिया सुँघाने से फौरन होश में आ जायगा।

अगर दाँत या सिर में ज़ोर से दर्द हो, तो इसको सुँघाओ बहुत लाभ होगा।

जो मनुष्य डरकर पागल हो गया हो, उसे भी इसे सुँघाओ। ईश्वर कृपा से आराम होगा।

अगर किसी स्त्री को भूत या चुड़ैल लगी हो और वह बड़े-बड़े झाड़ने-फूँकनेवालों के काबू में न आती हो, तो इसे सुँघाओ, सुँघाते ही बकने लगेगी और तुरन्त भाग जायगी।

नोट—बालक को इसे किसी हालत में भी न सुँघाना चाहिये। नशा खाने से जो बेहोश हो गया हो उसे भी यह न सुँघाना चाहिये। इन दोनों को यह हानि करता है।

चर्मरोग नाशक तेल।

नीमकी छाल, चिरायता, हल्दी, दारुहल्दी, लालचन्दन, हरड़, बहेड़ा, आमला, अड़ूसे के पत्ते,—इन सब दवाओं को बराबर बराबर या एक एक छटाँक लेकर महीन कुटवा लो*। पीछे सब को पानी दे देकर सिल पर भाँग की भाँति पिसवाकर लुगदी बनवालो। लुगदी के वजन से चौगुना† काले तिलों का तेल लो।

इसके लिये चीनी या पीतल की कलईदार‡ कढ़ाही प्रस्तुत करनी

---

* लालचन्दन और दारुहल्दी की लकड़ी लाकर काठरेतने की रेती से रेतवा लो, तो अच्छा चूरा हो जायगा। कूटने से यह दोनों चीजें न कुटेंगी और बारीक न होंगी।

† कालेतिल तेली को देकर तेल निकलवालो। आजकल बाजार में विशुद्ध काले तिलों का तेल नहीं मिलता।

‡ तेल जब पकाओ तब पीतल की कलईदार कढ़ाही में पकाओ। अगर उतर जाय तब कलईगर से कलई करालो। कढ़ाही बड़ी होनी चाहिये। मतलब यह है, कि तेल पानी और दवा डालने पर कम से कम ८ अंगुल खाली रहे नहीं तो उफान आने से तल नीचे आगमें गिर जायगा, आग लग जायगी और सारा कढ़ाही का तल और मसाला जलकर खाक हो जायगा। घरमें भी आग लग सकती है।

चाहिये। लोहेकी कड़ाही में हरगिज़ इस तेल को न पकाना। लोहे की कड़ाही में यह काला स्याह हो जायगा। पहले कड़ाही में पिसी हुई दवाओं की लुगदी रक्खो। पीछे उसमें लुगदी के वज़न से चौगुना असली काले तिलों का तेल डालो और तेल से चौगुना पानी कड़ाही में भरदो। पीछे कड़ाही को चूल्हे पर रखदो। नीचे मन्दी मन्दी आग लगाओ। जब पानी जल जाय तब उतार लो। लेकिन थोड़े से पानी का रह जाना अच्छा है।

जब तेल शीतल हो जाय, तब नितार कर कपड़े में छान लो। पानी स्वयं नीचे रह जायगा। पीछे तेल को बोतलों या शीशियों में भर लो। यह तेल नहीं, एक प्रकारका सच्चा अमृत है।

ऐसा कोई चर्मरोग या जिल्द की बीमारी नहीं है जो इस तेल के लगाने से आराम न हो। जो लोग बड़े-बड़े डाक्टरों के इलाज से निराश हो गये थे जिन्होंने रोग के आराम होने की आशा त्याग दी थी, वे भी इस अमृतोपम तेल से आराम होगये। जो काम कारबोलिक तेल आदि अँगरेज़ी उग्र दवाओं से न हुआ, वही इससे बात की बात में होगया। हमने सैकड़ों असाध्य रोगी इससे आराम किये हैं। यह तेल हमारा हज़ार बार का परीक्षित है।

इसके लगाने से खाज खुजली फोड़े फुन्सी आतशक के घाव, आतशक या गरमी के कारण लिंगेन्द्री की सूजन, हाथ पैरों के चकत्ते सफेद दाग वगैर सभी आराम होते हैं। जब गरमी या उपदंश के कारण लिंगेन्द्री सूज जाती है, सूजन के मारे इन्द्री खुलती नहीं, उस समय रोगी अत्यन्त दुखी होता है। ऐसे मौक़े पर डाक्टरों ने अनेक रोगियों को जवाब देदिया अथवा लिंगेन्द्री काटने की सलाह दी, मगर हमने इसी तेल से ऐसे दुःसाध्य रोगियों को, बिना किसी प्रकार की तकलीफ़ के आराम कर दिया।

अगर बदन में खुजली दाद या लाल चकत्ते या पित्ती हो, तो तेलमें से थोड़ासा एक चीनी या पत्थर के प्याले में निकाल कर,

किसी दूसरे आदमी से १ घण्टे तक मालिश कराओ। पीछे घण्टे भर बाद साबुन या बेसन लगाकर साफ कर डालो। अगर रोग नया होगा, रोग में बहुत ज़ोर न होगा तो ८।१० दिन में आराम हो जायगा। अगर रोग पुराना होगा, तो महीने दो महीने में आराम हो जायगा। देरसे आराम हो या जल्दी मगर आराम अवश्य हो जायगा।

अगर कहीं घाव या ज़ख्म हों, तो इस तेल में रूई या कपड़े का फाहा तर करके घाव पर रखदो और जब तेल सूख जाय फिर ३।४ बार तेल टपका दो। सड़े हुए घाव भी आराम हो जायँगे।

अगर स्त्रियों की योनि में घाव हों तो इस तेल में तर करके कपड़ा भीतर रखवा दो। सूखने पर तेल से कपड़ा फिर तर कर दिया जाय।

अगर बालकों के सिर में फोड़े फुन्सी हों तो उनके फोड़ों को इस तेल से दिन में ३।४ बार तर करते रहो।

अगर किसी को लिंगेन्द्रिय पर घाव हों, सूजन आगई हो, तो पहले नीम की पत्तियों के औटाये जल को शीतल करके इन्द्रिय पर डालो। इन्द्रिय खुलती हो, तो धीरे धीरे घावों को धो दो। पीछे, एक कपड़े की पट्टी इसी तेल में तर करके इन्द्रिय पर पोली पोली लपेट दो। पट्टी के सूखने पर तेल ऊपर से टपकाते रहो। हर समय पट्टी को तर रक्खो। कुछ दिनों में आप से आप सूजन उतर जायगी और इन्द्रिय खुलने लगेगी, मगर जल्दी करना अच्छा नहीं। ज़बरदस्ती इन्द्रियको खोलने की चेष्टा कभी न करना, नहीं तो लाभ के बदले हानि होगी।

अगर सूजन जल्दी उतारनी हो, तो इन्द्रिय को "त्रिफले" के काढ़े से धोओ और कुछ काढ़ा इन्द्रिय पर डालो पीछे नीम का औटाया पानी डालो। इसके बाद इसी तेल की पट्टी रोज़ ताज़ा रक्खो। जब आप से आप इन्द्रिय खुल जाय, तब घावों पर इस तेल को लगाते

रहो, सब घाव भर जायेंगे। अगर लिंगेन्द्रिय सूजती हो, तो "धतारि मलहम" घावों पर लगाकर, ऊपर से "चर्मरोग नाशक तेल" से एक कपड़े की पट्टी तर करके इन्द्रिय पर पोली-पोली लपेट दो; मगर पट्टी कसकर न बाँधना। इस तरह करने से भयङ्कर उपदंश के घाव भी आराम हो जायेंगे। मगर गरमी के घावों पर "धतारि मलहम" के सिवा और कोई मलहम न लगाना। अगर कोई भूल से भी गरमी के घावों पर दूसरी कोई मलहम लगा देगा तो तकलीफ बहुत बढ़ जायगी। जो वैद्य हमारी बताई हुए रीति से असाध्य उपदंश रोगियों को आराम करेंगे, वह खूब धन कमायेंगे और उनकी कीर्त्ति भी चारों ओर फैलेगी।

यदि उद्योगी लोग इस तेल को बनाकर सस्ते दामों में बेचेंगे तो हजारों रुपये कमाकर देशोपकार करने के पुण्यभागी होंगे। जो नुसखे हमारे आज़माये हुए हैं, उन्हीं पर हमने इतना ज़ोर दिया है।

घाव धोने का पानी।

नीम की पत्ती।	बबूल की छाल।
नीम की छाल।	सिरस की छाल।

इन चारोंमें से किसी एक को दो सेर जल में मिट्टी की हाँडी में औटाओ। जब जलते जलते डेढ़ सेर जल रह जाय तब पानी को छान लो। इस पानी से घाव धोने से घाव जल्दी आराम होते हैं, घावों में बदबू पैदा नहीं होती और कीड़े भी नहीं पड़ते। मगर जहाँ तक मिले, नीम की पत्तियों और नीम की छाल दोनों का जल तैयार करना बहुत ही अच्छा है।

कास मर्दन बटी।

सफ़ेद कत्था	४ तोला
सेलखरी	२ तोला
कपूर	१ तोला
छोटी इलायची के बीज	६ माशे

बाज़ार से डेढ़ पाव बबूल की छाल लाओ। उसे एक मिट्टी की हाँडी में डालकर, ऊपर से २॥ सेर पानी डालकर औटाओ। जब प्राय चौथाई पानी रह जाय, उसमें चारों चीज़ें डालदो और पकाओ और जब खूब गाढ़ी लुगदी हो जाय तब चने की समान गोलियाँ बनालो। अच्छा हो, यदि थोड़ी सेलखड़ी पिसी हुई पास रख लो। सेलखड़ी से लगा-लगा कर गोलियाँ आसानी से बनती हैं मसाला हाथ से चिपटता नहीं।

इन गोलियों के चूसने से सब तरह की खाँसी में लाभ होता है। बहुत ही अच्छी गोलियाँ हैं। वैद्य और गृहस्थ के बड़े काम की हैं। हमारी खूब आज़माई हुई हैं।

दिन भर में २०।२५ गोली तक चूसी जा सकती हैं। गोली हर समय मुँह में रखनी चाहिये और जब इनके कारणसे कफ बाहर आने लगे तब फौरन कफ थूक देना चाहिये। हमने भयङ्कर खाँसी में इन गोलियों से लाभ उठाया है। इन्हें भी चीनी या कलई के बर्तन में पकाना चाहिये। अगर दवा की लुगदी कड़ी हो जाय, तो

भाग पर तपा तपाकर और हाथों में या मसाले से सेककर लगा-लगाकर गोली बना लेनी चाहिये।

तेल, मिर्च, गुड़, खटाई, दही, मूली आदि न खाय। स्त्री प्रसङ्ग भूल कर भी न करे। नयी खांसी में घी भी न खाना चाहिये। दूध या दूध की चीज़ खाकर ऊपर से तत्काल जल न पीना चाहिये।

गेहूं की पतली रोटी, मूंग की दाल पुराने चाँवल का भात, तोरई, भिण्डी, पुराना कुम्हड़ा परवल आदि की तरकारी जीरा, धनिया, हल्दी, नमक, गोलमिर्च डालकर खानी चाहिये।

अगर जुकाम के कारण खांसी हो, तो इसी पुस्तक में पहले लिखी विधि से अड़ूसा और अदरख चाटकर ऊपर से ये गोलियाँ चूसनी चाहियें।

मरिचादि वटी।

काली मिर्च	१ तोला
छोटी पीपर	१ तोला
जवाखार	॥ तोला
अनारदाना	२ तोला

इन सब दवाओं का चूर्ण करके आठ तोले साफ गुड़ में सानकर, चार चार माशे की गोलियाँ बनाओ। जब खांसी आवे, तब एक गोली मुख में डालकर चूसो। इनके चूसने से सब तरह की खांसी आराम होती है। परीक्षित है।

सफेद मरहम।

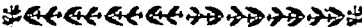
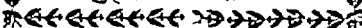
१ आक्साइड आफ् ज़िंक	१ ड्राम
२ आयल रोज़मेरी	५ बूँद
३ सूअर की चरबी	१ औन्स

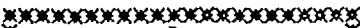
इन तीनों दवाओं को अंगरेज़ी दवाखाने से लाकर, एक चीनी के बर्तन में रखकर, फेंट लो। पीछे किसी चौड़े मुँह की ढकनदार चीनी की प्याली में रख लो।

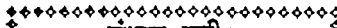
इस को कपड़े की पत्ती या लिण्ट पर लगाकर, घाव पर रख दो। सवेरे शाम पत्ती बदलते रहो।

यह मरहम आज़माई हुई है। इसके लगाने से स्त्रियों के स्तनों के घाव, सिर के घाव, अथवा वह घाव जिनसे पानी सा निकलता रहता है अवश्य आराम होते हैं। इसके लगाने से घाव जल्दी सूखते हैं। इसके आँखों की पलकों पर लगाने से आँखों की जलन और सोते समय आँखों का चिपक जाना भी आराम होता है।

निम्बादि मरहम।

१ मोम कपूरी ... १॥ तोला
२ राल ... १॥ तोला
३ मौलाथोथा ... १ रत्ती
४ घी ... ४॥ तोला
५ नीम की पत्तियों की टिकिया ... २ तोला

नं० १, २, ३, और नं० ५ चीज़ों को सिल पर महीन पीसकर, घी में मिला कर, मरहम बना लो। इसके लगाने से घाव की जलन और आग से जले घाव आराम होते हैं। एक वैद्य महाशय इसे आज़मूदा बताते हैं। हमने इसे स्वयं नहीं आज़माया है। मगर इसमें भी अच्छी मालूम होती है, इसी से हम इसे यहां लिख रहे हैं। जो पाठक इसे आज़माकर इस के विषय में हमें लिखेंगे, हम उनके कृतज्ञ होंगे।

कान्तिकारक लेप।

लालचन्दन, मजीठ, लोध, कूट, प्रियंगूफूल, बड़ के अंकुर, मसूर,—इन सातों को चार चार माशे लेकर, पानी डालकर सिल पर महीन पीस लो। पीछे मुख पर रोज़ ८।१० दिन तक लेप करो। २।३ घण्टे बाद धोडाला करो। इसके कुछ दिन लगाने से चेहरा खूब सुन्दर हो जायगा।

मुहासे नाशक लेप।

जायफल को दूध में घिसकर गाढ़ा गाढ़ा मुहासों पर लगाओ। कुछ दिनमें मुहासे नाश होकर, चेहरा साफ सुन्दर हो जायगा।

अथवा

लोध धनिया, और बच,—इन तीनों को बराबर बराबर लेकर, जल में पीस कर, मुहासों पर लगाने से मुहासे नाश हो जाते हैं। मगर १०।१५ दिन बराबर लेप लगाना चाहिये।

खूबसूरत बनानेवाला उबटन।

चन्दन, केसर, अगर, लोध, खस और सुगन्धबाला,—इन छै दवाओं को सिल पर पानी के साथ महीन पीसकर, उबटन की तरह, शरीर में बराबर कुछ दिन लगाने से शरीर खूबसूरत होजाता है।

गंधक वटी।

१ शुद्ध गंधक	३ तो०
२ कालीमिर्च	१ तो०
३ वायबिडङ्ग	१ तो०
४ अजमोद	१ तो०

५ जवाखार	१ तो०
६ कालानोन	१॥ तो०
७ पीपर	१॥ तो०
८ समुद्रनोन	१॥ तो०
९ सेंधानोन	४॥ तो०
१० कागुजी कड़ का वकल	६ तो०

पहले गंधक को शोध लो, उसके शोधने की सरल तरकीब यह है,—एक मिट्टी के बर्तन में दूध भरो। उसके ऊपर महीन कपड़ा बाँधो। उस कपड़े पर गंधक रक्खो। कपड़े के ऊपर, बर्तन के किनारों पर, गंधक के चारों तरफ, दो अंगुल ऊँची मिट्टी या आटे की दीवार सी बना लो। उस दीवार पर लोहे का कलआसा तवा रक्खो। उस तवे पर कोयले सिलगाओ। ऊपर की आगकी गर्मी से गंधक गल गल कर, कपड़े में से छन-छनकर, नीचे दूध में गिरेगी। जब सब गंधक दूध में गिर जाय तब तवेको अलग रखदो। दीवार तोड़ कर कपड़ा अलग उठा लो। दूध में जो गंधक मिलेगी, वही "शुद्ध गंधक" है।

गंधक शोधकर रखलो पीछे गन्धक समेत दसों दवाओं को कूट पीसकर अदरख के रसमें खरल करो और पीछे सुखाओ। जब दवाएँ सूख जायँ, तब उस सूखे चूर्ण को नीबू के रस में २४ घण्टे तक खरल करो। खरल करने के समय नीबू का रस सूखता जाय तो फिर रस देते रहो। अन्त में जब गोली बनाने क़ायम हो जाय, तब जंगली बेर के बराबर गोलियाँ बना लो।

इन गोलियों के खाने से मन्दाग्नि नाश होकर खूब भूख लगती है। ये गोलियाँ आज़मूदा हैं। प्रत्येक गृहस्थ को बनाकर रखनी चाहियें।

स्वर्गीय ठण्डाई ।

१ खीरा-ककड़ी के बीज	२ तो०
२ धनिया	२ तो०
३ सेवती के फूल	२ तो०
४ गुलाब के फूल	२ तो०
५ काहू के बीज	२ तो०
६ कुलफे के बीज	२ तो०
७ कासनी	२ तो०
८ खस	१ तो०
९ सफेद चन्दन का चूरा	१ तो०
१० कमलगट्टे की गिरी	१ तो०
११ सौंफ	२ तो०
१२ कालीमिर्च	२ तो०
१३ सफेदमिर्च	२ तो०
१४ छोटी इलायची	१ तो०

इन चौदह चीजों को इमामदस्ते में कुटवाकर रखलो। बहुत मिहीन न कराओ। सफेद चन्दन का बुरादा न मिले या अच्छा न मिले, तो बढ़िया चन्दन का गोटा लाकर काठ रेतने की रेती से रितवालो, सुन्दर बुरादा तैयार हो जायगा। कमलगट्टों को रात को १ हाँडी में भिगोदो। सबेरे छिलके चाकू से उतार उतार कर फेंक दो। पीछे कमलगट्टों के भीतर जो हरी हरी पत्ती सी होती है, उसे भी निकाल कर फेंकदो क्योंकि वह ज़हर के समान होती

है। पीछे कमलगट्टे की गिरी को खूब सुखा लो। सूखने पर और दवाओं के साथ कुटवाओ। इस ठण्ढाई के तैयार करने से पहले चन्दन का बुरादा और कमलगट्टे की गिरी तैयार करा लो। एक शीशी या हाँडी में भरकर रख लो। उतनाही बनाओ, जितना काम आता जाय। बहुत दिन रहने से कीड़े पड़ जाते हैं।

जवान आदमी के लिये इसकी मात्रा १ तोले की है। रात को १ मात्रा ठण्ढाई, एक मिट्टी के बर्तन में पाव भर जल में भिगो दो। सवेरे मल छानकर और उसमें २ तोला मिश्री डालकर पीआओ।

अथवा

एक मात्रा ठण्ढाई सिल पर भाँग की तरह पीस लो। पीछे उसे एक मिट्टी चाँदी या काँच के गिलास में कपड़ा रखकर १ पाव पानी के साथ छान लो। ऊपर से तीन चार तोले मिश्री या कच्ची खाँड़ मिलाकर पी जाओ। अगर भाँग पीने की आदत हो तो २।४ रत्ती भाँग भी साथ ही पिसवाओ। गर्मी के मौसम में सवेरे शाम दोनों समय चाहे भिगोकर और मलछानकर पीओ चाहे घुटवाकर पीओ।

गर्मी के मौसम भर इसके पीने से सिर का घूमना, चक्कर आना, दिल का धड़कना हाथों का भूलना, गरमी के मारे जी घबराना बिना ज्वर के शरीर का गर्म रहना हाथ पैर के तलवों का जलना आँखों का जलना, पाखाना पेशाब जलकर होना अधिक फिक्र या चिन्ता रहना, अधिक क्रोध या गुस्सा रात को बुरे बुरे स्वप्न देखना आदि सारी गर्म बादी की शिकायतें रफा हो जाती हैं। उन्माद (पागलपन) और मिर्गी रोगमें भी इसे बहुत लाभदायक देखा है। जिन स्त्रियों का मासिक रज गरमी के कारण बन्द हो जाता है, उनका मासिक धर्म इसके लगातार पीने से खुल जाता है। गरमी के मौसम में इसके पीने से लू लगने या हैज़ा होने का

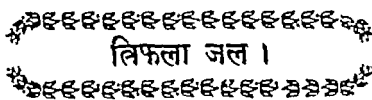
भय नहीं रहता। बड़ी ही उत्तम चीज़ है। हमारी सैकड़ों बार की परीक्षित है।

यदि रत्ती दो रत्ती घुली भाँग मिला ली जाय, तो हम गारण्टी के साथ कहते हैं, कि हैज़ा या लू इसके पीने वाले को हरगिज़ हानि न पहुँचा सकेंगी।

अगर इसके पीने से किसी को जुकाम हो जाय, तो वह घबरावे नहीं। जब तक जुकाम न मिट जाय इसे न पीवे। जुकाम आराम होने पर, फिर पीने लगे। जुकाम सब को नहीं होता, किसी किसी को होता है। जिसके दिमाग़ में रतूबत जमा हो जाती है उसे अवश्य जुकाम होता है और जुकाम होने ही से वह रतूबत नाक के द्वारा निकल जाती है।

इस नुसखे को हम १०।१५ साल से आज़मा रहे हैं, बहुत ही अच्छी चीज़ है। गरमी के मौसम में यह पूरा प्राण बचानेवाला है।

जो लोग रुपया कमाना चाहें उन्हें चाहिये कि इस ठण्डाई को टीन के या कागज़ के डिब्बों में भर भर कर लेबल लगाकर और उन पर इस्तेमाल करने की तरकीब छपाकर लगादें और बेचें तो खूब धन कमा सकते हैं और लाखों आदमियों की प्राण रक्षा करके पुण्य सञ्चय भी कर सकते हैं। आजकल लोग विलायती शर्बत ला लाकर पीते और अपना धन, धर्म तथा स्वास्थ्य नाश करते हैं।

त्रिफला जल।

हरड़	१॥ तोला
बहेड़ा	१ तोला
आमला	६ तोला

इन तीनों को डेढ़ सेर जल में रात को मिट्टी के बर्तन में भिगो दो और ऊपर से एक महीन कपड़ा बांधकर खुले स्थान में रख दो। सवेरे उठकर इसी पानी से आंख और मुख धोया करो। इस जल से बराबर महीने दो महीने आंख और मुँह धोने और आंखों में इस जल के छपके मारने से आंखों की ज्योति तेज़ होती है आंखों के सामने अँधेरीसी आना, आंखों में जलन, कम सूझना, सिरका घूमना, आराम होता है। जिन्हें अपनी आंखें कायम रखनी हों, वह इसे हमेशा काम में लावें। अमलवायु की बीमारी में यदि इस जल से नेत्र और मुख धोये जावें और "षडबिन्दु तेल" भी पीछे लिखी विधि के अनुसार काम में लाया जावे, तो निस्सन्देह आराम होगा। परीक्षित है।

पाठादि तेल।

पाठ की जड़, हलदी, दारूहल्दी मूर्वाहार (मूर्वा), पीपर, चमेली की पत्ती, दन्ती की जड़—इन सब दवाओं को बराबर बराबर लेकर पानी के साथ सिल पर पीस कर लुगदी बनालो।

पीछे इस लुगदी को तराज़ू में तोलो। लुगदी का वज़न जितना हो उससे चौगुना तिलका विशुद्ध तेल लो और जितना तेल लो उससे चौगुना पानी लो।

एक चीनी की या पीतल की कलईदार कड़ाही के बीच में लुगदी को रखो। पीछे उसमें सारा तेल और पानी डालकर मन्दी मन्दी आग से पकाओ। जब पानी जल जाय और तेलमात्र रह

जाय (मगर तेल जलने न पावे), तब उतार कर, कपड़े में छानकर, साफ बोतल में भरकर रख लो।

इस तैल को दिन में दो बार रोज़नाक में डालने से ज़बरदस्त से ज़बरदस्त पीनस आराम होती है। नाक से बदबू आना, पीब या मवाद निकलना, सूँघने की शक्ति का न रहना अवश्य आराम हो जाता है। जब तक पूरा आराम न हो जाय, बराबर इसे सेवन करना चाहिये। परीक्षित है।

इसको भी छोटी छोटी आध आध औन्स की शीशियों में रखकर बेचने से बहुत लाभ हो सकता है।

नासार्श नाशक तैल।

१ चिरचिरे के बीज	६ माशे
२ सेंधानमक	६ माशे
३ चूल्हेके ऊपर उसके धूएँ से बना काजल का जाला	६ माशे
४ तिल का तेल	१ छटांक
५ पानी	४ छटांक

इन सब को कलईदार कड़ाही में डाल कर मन्दाग्नि से पकाओ। जब पानी जल जाय तैलमात्र रहजाय उतार लो। इसको छानकर शीशी में रखलो। इस तेल को नाक में टपकाने से नासार्श या नाक की बवासीर यानी नाक में बवासीर के से मांस के अंकुर होना आराम होता है। परीक्षित है।

व्याघ्री तेल।

कटेरी, दन्ती की जड़, बच, सहँजने की छाल तुलसी के पत्ते, सोंठ, कालीमिर्च पीपर, सेंधानोन,—इन नौ दवाओं को बराबर बराबर ले लो। पीछे इन्हें पानी के साथ सिल पर पीसकर लुगदी बनाओ। इस लुगदी के वज़न से चौगुना तिल का विशुद्ध तेल लो और जितना तेल लो उससे चौगुना जल लो। पीछे सब को एक कलईदार कड़ाही में डालकर मन्दी मन्दी आग से पकाओ। जब तेलमात्र रह जाय उतारकर छान लो और साफ़ शीशी में भर लो।

इस तेल को लगातार कुछ दिन नाक में ४।५ बूँद रोज़ टपकाने और सूँघने से नाक से किसी तरह चोट लगजाने के कारण राध खून गिरना और पीनस १५ दिन में अवश्य आराम होती है। परीक्षित है।

इसको भी आध आध औन्स की शीशियों में भर कर बेच सकते हैं। काम की चीज़ है।

अपामार्गक्षार तैल।

१ चिरचिरे के पौधे।

२ तिलका तेल।

चिरचिरे के पौधे लाकर सुखा लो। जब वे सूख जायँ, तब

इनमें आग लगा कर जला लो। पीछे शीतल होने पर राख को समेट कर रखलो।

पीछे एक मिट्टी के घड़े में राख को भर दो। वज़न में राख जितनी हो उस से चौगुना पानी भी घड़े में भर दो और उसे खूब घोल दो। यह काम रात को करो। चार पहर बाद सवेरे घड़े में से साफ जल नितार लो। यही 'क्षार जल' है।

पीछे इस क्षार जल को कलईदार कड़ाही में डाल दो। जितना "क्षार जल" हो उससे चौथाई तिलका तेल उसी में डाल दो। पीछे मन्दी मन्दी आग से पकाओ। जब पानी जल कर तेलमात्र रह जाय, तब उतार कर ठण्डा करो। पीछे तेल को निकाल कर शीशियों में भर लो। अगर तेल झागों के कारण न निकले, तो १ कपड़ा ऊपर रखकर और तर करके किसी दूसरे बर्तन में निकाल लो। इसीको "अपामार्गक्षार तेल" कहते हैं।

अगर इससे भी बढ़िया बृहत् अपामार्गक्षार तेल बनाना हो, तो अपामार्ग के पौधों को जल में पिसवाकर उसकी लुगदी भी उसी कड़ाही में रख दो। पीछे 'क्षार जल और तेल डालकर पकाओ।

इस तेल से कान का दर्द कान बहना कानमें घूँ घूँ शब्द होना वगैरः प्राय कान के सभी रोग आराम होते हैं। अपामार्ग क्षार तेल से थोड़े दिन का बहरापन भी आराम होते देखा गया है परीक्षित है।

अगर कान में फुन्सी हो या मवाद आता हो, तो फारा लो फिट करी पीसकर एक प्याले में भिगो दो। पीछे काँच की पिचकारी भर भरकर कान में पिचकारी मारो। जब दो तीन पिचकारी मार लो तब कानको भीतर से रूई या कपड़े से पोंछ डालो। इसके बाद १ बूँद यही तेल कान में रोज़ डालो। जब तक मवाद आना बन्द न हो जाय तब तक इसी तरह करते रहो।

। अगर कान में दर्द हो तो ३।४ पान कत्था चूना सुपारी, डाले

की तमाखू या ज़र्दा—इन सब को थोड़ा थोड़ा लेकर जितना कि पान में खाते हैं, एक सिल पर पानी से पीसकर १ छटांक तेलमें घोल लो। पीछे कपड़े में छानकर आग पर गरम करलो। पीछे जब कुछ शीतल हो जाय, मगर बिल्कुल शीतल न हो जाय, कुछ-कुछ गर्म बिना रहे, सुहाता-सुहाता कान में डालो। फिर उसे कान से गिरा दो। दो तीन बार इस तरह करके कान को पोंछ लो। १५।२० मिनट बाद इसी अपामार्ग क्षार तेल की ४ बूंद कान में टपका दो। जबतक दर्द न मिटे, सवेरे शाम इसी तरह करते रहो। इस तरह करने से भयानक से भयानक कान का दर्द अवश्य आराम हो जाता है। अनेक बार परीक्षा की है। कोई सन्देह नहीं है।

इस तेल की बिक्री खूब हो सकती है। इसकी बहुत ज़रूरत रहती है। छोटी छोटी शीशियों में भर कर बेचा जा सकता है।

जुलाब नं० १

कालादाना	८ माशे
सोंठ	६ रत्ती

कालेदाने को घी में भून लो। पीछे उसका चूर्ण करके उसमें सोंठ पीस कर मिला दो। यह एक मात्रा है, मगर यह मात्रा जवान आदमी को है। कमज़ोर को कम देना चाहिये। इसे फांक कर ऊपर से थोड़ासा गर्म जल पीओ। इस से ५।६ दस्त ज़रूर होते हैं। इस जुलाब से बहुत जल्दी दस्त आते हैं।

यह जुलाब जैलप या जमालगोटे से कम नहीं है, मगर जो अवगुण जमालगोटे में हैं वह इस जुलाब में नहीं हैं।

अगर कम दस्त लेने हों या किसी का कोठा नर्म हो तो उसे ६ माशे कालादाना घी में भूनकर गर्म जल से फंकाना चाहिये। इससे ३।४ दस्त होंगे। यह जुलाब ऊपर के जुलाब से कमज़ोर है। बलाबल देखकर मात्रा कम ज़ियादा करनी चाहिये। ६ माशे से अधिक किसी को न देना चाहिये।

जुलाब नं० २

सनाय	८ या १२ माशे

आधा सेर गुलाब जल में बिना कुटी सनाय ८ या १२ माशे डालकर मिट्टी की हाँडी में पकाओ। जब आधा जल रहे, मल छान कर पिला दो। यह जुलाब वातादिक दोषों के लिये अच्छा है और आसानी से दस्त लाता है। यह मात्रा जवान की है। कमज़ोर या बालक को कम देना।

जुलाब नं० ३

त्रिफला	८ तो०
गुलकन्द गुलाब	२ तो०

त्रिफले को अधकचरा करके आध सेर जल में रात को मिट्टी की हाँडी में भिगो दो। सवेरे आग पर औटाओ। जब आध पाव पानी रह जाय मल छानकर उसमें यही २ तोला गुलकन्द गुलाब मिला कर पीआओ। नर्म कोठेवाले को ६।७ दस्त खुलासा होंगे। कड़े कोठेवाले को कम दस्त होंगे।

अभया मोदक।

१ काबुली हड़	१ तो॰
२ कालीमिर्च	१ तो॰
३ बेतरा सोंठ	१ तो॰
४ वायविडङ्ग	१ तो॰
५ आमला (बीज निकाल कर)	१ तो॰
६ यह छोटी पीपर	१ तो॰
७ पीपरामूल	१ तो॰
८ दालचीनी	१ तो॰
९ तेजपात	१ तो॰
१० मोथा	१ तो॰
११ जमालगोटे की जड़ की छाल	३ तो॰
१२ निशोथ	८ तो॰
१३ मिश्री	६ तो॰

काबुली हड़ से निशोथ तक १२ दवाओं को कूट कपड़छन करके मिश्री पीस कर मिला दो। पीछे इस चूर्ण को शहद में सान कर, चार-चार माशे की गोलियाँ बना लो। यह एक गोली जवान की मात्रा है। बलाबल देखकर मात्रा घटा बढ़ा लेनी चाहिये।

सवेरे एक गोली खाकर ऊपर से शीतल जल पीना चाहिये। बीच बीच में थोड़ा थोड़ा शीतल जल पीते रहना चाहिये। शीतल जल इन गोलियों की आग है। शीतल जल पीने से दस्त होते रहेंगे। जब दस्त बन्द करने हों, तब गर्म जल पीना चाहिये। गर्म

जल पीतेही दस्त बन्द हो जायँगे। एक एक दिन बीच में देकर यह जुलाब लेना अच्छा है।

इस जुलाब के लेने से विषमज्वर मन्दाग्नि पीलिया, भगन्दर, खाँसी, १८ प्रकार के कोढ़ गोला बवासीर, गलगण्ड, फोड़ा, फुन्सी, उदर रोग दाह रोग तिल्ली, राजयक्ष्मा प्रमेह, नेत्ररोग वातरोग, पेटफूलना, सोजाक, पथरी—ये सब रोग आराम होते हैं, ऐसा शास्त्र में लिखा है। शास्त्रमें तो यह भी लिखा है, कि जो शख्स इस जुलाब को सदा लिया करे वह जल्दी बूढ़ा न हो इत्यादि। मगर हमने इतनी बातें आज़माई नहीं हैं। इसलिये हम नहीं कह सकते कि यह कहाँ तक सच है, मगर पेट साफ करने तथा पेट के जितने भी रोगों में इसका अच्छा फल देखा है। जुलाब के लिये तो बहुत ही अच्छी चीज़ है।

सूचना—अगर किसी को बहुत दस्त लगते हों और बन्द करने की इच्छा हो तो २ तोले आम की छाल को जल में पीस कर दही में सान कर, नाभि पर लेप कर दो, फौरन दस्त बन्द हो जायँगे। अथवा विलायती अनार वगैर शीतल और काबिज़ चीजें खिलाओ। गुलाब जल या जल से आँख मुँह धोते रहो अथवा दूध भात मिश्री या मूँग की दाल और चाँवल की खिचड़ी खिलाओ। अथवा शरीर पर शीतल जल छिड़को और चाँवल के धोवन में शहद मिला कर पिलाओ।

इनमें से किसी न किसी उपाय से अवश्य दस्तों के कारण हुए उपद्रव और दस्त बन्द हो जायँगे। सभी उपाय परीक्षित हैं।

उदरशोधन वटी।

हरड़ बहेड़ा, आमला, कालानमक समायमकई,—इन सब को बराबर बराबर लेकर, कूट पीसकर, चूर्ण कर लो। पीछे अरण्ड में

डालकर २४ घण्टे तक नीबू के रसमें घोटो। अन्त में १।१ माशे की गोलियां बनाकर रख लो।

जब दस्तकब्ज हो या भूख कम लगती हो, तब एक या दो गोली खाकर, ऊपर से आधा पाव गर्म जल पीलो। इससे दस्त खुलासा होकर भूख बढ़ती है। जबतक भूख न खुल जाय और पेट साफ न हो जाय, तबतक इसे १।४ दिन खासकते हो, मगर सदा ऐसी दस्तावर चीज खाना अच्छा नहीं। यह परीक्षित है और हलकी दस्तावर दवा है।

षडविन्दु तैल।

(क)

१ अरण्ड की जड़	२ तो॰
२ तगर	२ तो॰
३ मतावर	२ तो॰
४ जीती	२ तो॰
५ रासना	२ तो॰
६ सैंधानोन	२ तो॰
७ भांगरा	२ तो॰
८ वायविड़ङ्ग	२ तो॰
९ मुलैठी	२ तो
१० सोंठ	२ तो॰

(ख)

११ बकरी का दूध	ऽ॥
१२ तिलका तेल	ऽ॥
१३ भांगरे का रस	ऽ२

(क) पहले नम्बर की जड़ से सोंठ तक—१० दवाओं को जौ कुट करके, १ चीनी की या कलईदार कड़ाहीमें सवा दो सेर पानी डालकर काढ़ा बना लो। जब जलते जलते आधा पानी रह जाय तब मलकर छान लो। इस काढ़े को अलग रख लो।

(ख) फिर आध सेर बकरी के दूध और तेल को पकाओ। पकाते समय इस में भांगरे का स्वरस* डालदो। पीछे इसी में उन १० दवा ओं के रक्खे हुए काढ़े को डाल दो। मन्दी मन्दी आग लगने दो। जब पकते पकते तेलमात्र रह जाय (मगर तेल जलने न पावे यदि ज़रासा पानी भी रह जाय तो हर्ज नहीं), तब आग से उतार कर, महीन कपड़े में छानकर शीशी में भर लो।

इस तेल की दो बूंद नाक में डालने से, और सिर पर मलने से, आधाशीशी, सलसवायु आंखों की लाली, सिर में घूमा मारना वगैर, आराम होता है। इस बीमारी के लिये यह तेल जैसा अच्छा प्रमाणित हुआ है और कोई दवा हमारी नज़र में नहीं आई। जब पुराना सिर का दर्द जिसमें आंखें लाल हो जाती हैं किसी तरह आराम न हो, तब इस तेल को अवश्य काम में लाना चाहिये।

रोगी को एक खाट पर इस तरह लिटा दो कि उसकी गर्दन सिर हाने की ओर ज़रा नीचे को लटक जावे, पीछे नाक के दोनों नथनों

*भांगरे को लाकर सिल पर पीसो। जब महीन हो जाय, तब एक कपड़े में डालकर, नीचे एक बर्तन रखकर उसको निचोड़ो नीचे जो रस टपकेगा वही "भांगरेका स्वरस" है। स्वरस बनाते समय ऊपर से पानी नहीं मिलाना चाहिए। जब बारम्बार पीसने और निचोड़ने से जितना दरकार हो उतना 'स्वरस' निकल आवे, तब यह काम बन्द कर दो।

में छै-छै बूँद यह तेल टपका दो और रोगी से कहो, कि साँस द्वारा ऊपर को चढ़ाओ। जब यह तेल साँस के द्वारा ऊपर को चढ़ेगा, तब अवश्य फ़ायदा करेगा। एक रूई का फाहा भी इसी तेल में तर करके रोगी को दे दो और कहदो, कि वह इसे बारम्बार सूँघता रहे। सिर पर भी इसी तेल की मालिश करवाते रहो। इस तरह कई दिन करने से अवश्य ही लाभ होगा। परीक्षित है।

मस्तिष्क बलकर चूर्ण।

बनफ़शा	२ माशा
उस्तूख़द्दूस	१ माशा
धनिया	२ माशा
बालछड़	१ माशा
मुलहठी	१ माशा
गुलाब के फूल	२ माशा
बादाम की मिंगी	२ माशा
मिश्री	११ माशा

इन आठ दवाओं को कूट छानकर चूर्ण बनाकर रख लो। यह कोई दो खुराक चूर्ण है। इसको खाकर, ऊपर से थोड़ासा ताज़ा जल पीने से मस्तिष्क या दिमाग़ में ताक़त आती है। इसकी मात्रा जवान आदमी के लिये १) तोले की है। कमज़ोर या बालक को बलाबल अनुसार कम मात्रा देनी चाहिये।

सोज़ाक की दवा।

चन्दन का तेल (Sandal Oil Burgoyne's) — १ औन्स
बिरोजे का तेल (Balsam Copaiba) — १ औन्स

चन्दन का तेल १० बूँद और बिरोजे का तेल १० बूँद एक बतासे या चीनी में टपकाकर खा जाओ और ऊपर से गाय का दूध आधा पाव या एक पाव पी जाओ। इस तरह सवेरे और शाम दोनों समय यह दवा गायके कच्चे दूध के साथ खाओ। दूध न मिलने पर ताज़ा जल से भी खा सकते हो।

इस दवा से नया सोज़ाक ८।१० दिन में जड़ से आराम हो जायगा और पुराना सोज़ाक १५।२० दिन में अवश्य आराम हो जायगा। यह दवा परीक्षित है। हमने इस दवा से सैकड़ों रोगी आराम किये हैं। अगर किसी का सोज़ाक इस दवा के सेवन से जड़ से न जाय पीब थोड़ा थोड़ा आता रहे तो उसे पिचकारी भी लगानी चाहिये। पिचकारी की परीक्षित दवा हम नीचे लिखेंगे। इस दवा के खाने और पिचकारी के लगाने से तो अवश्य ही आराम होगा। इस में ज़रा भी सन्देह नहीं।

पथ्य—जिसे सोज़ाक हो वह निम्नलिखित आहार विहार को अपने लिये अच्छा समझे—गेहूँ की रोटी, पुराने चाँवल का भात, मूँग की दाल, घी दूध मलाई, मक्खन केला, मीठा अनार आदि शीतल पदार्थ खावे। शीतल स्थान में रहे गरमी में दोनों समय और जाड़े में एक समय 'चन्दनादि तैल' लगाकर स्नान करे।

नारायण तेल ।

यह शास्त्रोक्त तेल है, बड़ी कठिनता से तैयार होता है। इसलिये सभी इसे अच्छी तरह तैयार नहीं करते। किताबों में इसकी तरकीबें अवश्य लिखी हैं, मगर सबकी समझ में नहीं आतीं। हम जिस विधि से इसे बनाते हैं, उसको खूब समझाकर नीचे लिखते हैं। अब इसे प्रत्येक मनुष्य बनाकर लाभ उठा सकेगा

(१) क्वाथ या काढ़ा।

१ बेलकी छाल	६ तो॰
२ गनियारी या अरनी की छाल	६ "
३ सोनापाठी (पाडर)	६ "
४ नीम की छाल	६ "
५ गन्धप्रसारिणी	६ "
६ असगन्ध	६ "
७ छोटी कटेरी	६ "
८ बड़ी कटेरी	६ "
९ बरियारा की जड़	६ "
१० अतिबला (ककई)	६ "
११ गोखरू (छोटा)	६ "
१२ गदापूर्ना की जड़	६ "

(२) कल्क या लुगदी।

१ सौंफ	१॥ तोला

२ देवदारु — १॥ तो०
३ जटामासी — १॥ तो०
४ करीला — १॥ तो०
५ दूधिया बच — १॥ तो०
६ लालचन्दन — १॥ तो०
७ तगर — १॥ तो०
८ कूट — १॥ तो०
९ छोटी इलायची — १॥ तो०
१० सरिवन — १॥ तो०
११ पिथवन — १॥ तो०
१२ बनहर्दी — १॥ तो०
१३ बनमूंग — १॥ तो०
१४ रासना — १॥ तो०
१५ असगन्ध — १॥ तो०
१६ सेंधानोन — १॥ तो०
१७ गदापूर्ना की जड़ — १॥ तो०

(३)

सतावर — ऽ१। सवा सेर

(४)

तेल काले तिलोंका — ऽ२॥ अढ़ाई सेर

(५)

गाय का दूध — १० सेर

(६)

पानी — १ मन २॥ सेर

बनाने की तरकीब।

पहली नं० (१) में लिखी हुई बारह दवाओं को इमामदस्ते में खूब कुटवाओ, जब वह दलिया के समान हो जायँ, तब इस मोटे चूर्ण को एक चीनी के या मिट्टी के बर्तन में रक्खो। इसके बाद नं० (२) में लिखी हुई सत्रह दवाओं को खूब महीन कुटवाओ। पीछे इस महीन चूर्ण को भी एक मिट्टी या चीनी के बर्तन में रखो।

इसके बाद नं० (३) में लिखी शतावर को कुटवाओ। जब वह जौकुट हो जाय, तब उसे भी बर्तन में रख लो।

अब नं० १ २ ३ की सब दवाएँ कुटकर तैयार हो जायँ तब एक मिट्टी के बर्तन में नं २ की १७ दवाओं के चूर्ण को पानी डालकर रात को भिगो दो। सवेरे इस दवाओं के चूर्ण को सिल पर खूब महीन पिसवाओ। जब खूब महीन हो जाय भाँगकीसी लुगदी बनवा कर रक्खो। इधर सवेरे लुगदी पीसी जाय, दूसरी ओर चूल्हे पर पीतलकी कलईदार बड़ी कड़ाही रक्खो। उसमें नं० १ की १२ दवाओं के चूर्ण को डालकर, उसमें १ मन २४ सेर पानी भर दो और नीचे आग लगा दो। आग बहुत तेज न रहे। जब पानी जलते जलते आधा रह जाय, तब इस काढ़े को उतारकर, एक या दो बड़े मिट्टी या चीनी के बर्तनों में निथार कर रक्खो। जब एक चूल्हे पर काढ़ा पकाने को रक्खो, साथ ही दूसरे चूल्हे पर एक कलईदार कड़ाही में, शतावर (जो कुटी हुई रक्खी है) को दस सेर पानी डालकर पकने को रखदो। ऐसा प्रबन्ध करो कि नं० १ का काढ़ा नं० २ की लुगदी तथा नं० ३ शतावर का काढ़ा ये तीनों एक ही समय या दो तीन घण्टों के आगे पीछे तैयार हो जायँ। जब ये तीनों तैयार हो जायँ, तब तेल पकाने की तैयारी करो।

पहले कड़ाही में नं० २ की लुगदी को बीच में रखो। पीछे

उसमें जो कासे तिलों का विशुद्ध तेल लाकर रक्खा है उसे डालदो। इसके बाद कड़ाही को चूल्हे पर चढ़ादो। नीचे एक समान आग लगने दो। आग न बहुत तेज होने पावे और न एक दम मन्दी ही रहे। कड़ाही को आग पर भरते ही, उसमें न० १ काढ़े का पानी जो पका हुआ रक्खा है इतना भरदो, कि कड़ाही कम से कम ८।१० अंगुल खाली रहे। जब तेल पकने लगे और पानी जलने लगे, तब उसमें जो काढ़ा बचा हुआ रखा हो उसे पाव पाव भर या थोड़ा कम जियादा डालते रहो। मतलब यह कि सारा काढ़ा कड़ाही में धीरे धीरे पहुँचा दो।

जब देखो कि न० १ का काढ़ा पच गया। तेल के साथ सेर दो सेर जल रह गया, तब न० २ शतावर का काढ़ा उसी तरह पाव पाव या आध आध सेर करके उसी कड़ाही में डालने लगो। इस तरह सारा शतावर का काढ़ा भी तेल में पचा दो।

जब शतावर का काढ़ा भी पच जाय और तेल के साथ दो तीन सेर जल रह जाय तब उसी कड़ाही में गाय का दूध पाव पाव या आध आध सेर करके देते रहो। इस तरह धीरे धीरे सारा दूध भी पचा दो। जब पचते-पचते दूध और काढ़ा सब पच जाय। केवल सेर तीन पाव जल रह जाय, तब कड़ाही को नीचे उतार लो। जब तेल ठण्डा हो जाय तब उसे दूसरे बर्तन में नितार लो। पानी नीचे रह जायगा और तेल तेल ऊपर आ जायगा। यही असल "नारायण तेल" है। नितारने के बाद तेल को कपड़े में छान लो और बोतलों में भरलो।

इस तेल के मालिश कराने से लकवा, फालिज सन्निपात सुन्न बहरी गठिया शरीर का लकड़ी के समान अकड़ जाना, मुँह का टेढ़ा पड़ जाना, शरीर का काँपना आधा अंग रह जाना आदि ८० प्रकार के वायु रोग आराम होते हैं। यह तेल कभी अपने काम में फेल नहीं होता बशर्ते कि अच्छी तरह से मालिश किया

जाय और मसूदवाली न की जाय। इसकी मालिश करने से शरीर की सूजन भी अवश्य ही आराम होती है। सरदी की गठिया, पसली का दर्द, छाती का दर्द आदि निस्सन्देह आराम होते हैं। अगर बदन के दर्द में या जकड़नमें इसकी मालिश कराई जाय,तो दर्द आराम होकर बदन फूल के समान हलका हो जाता है। अगर शरीर के दुबलेपन या कमज़ोरी में इसकी मालिश कराई जाय तो महीने दो महीने के इस्तेमाल से शरीर खूब तैयार हो जाता है।

अगर प्लेग के दिनों में इसकी मालिश नित्य करायी जाय, तो प्लेग हरगिज़ न होगा। जाड़े के दिनों में जिनके शरीर में दर्द रहता हो या शरीर अकड़ने लगता हो, वह भी इसकी मालिश रोज़ रोज़ कराकर लाभान्वित हो सकते हैं।

इस तेल को हम २० बरस से आज़मा रहे हैं। हमने कभी इसे व्यर्थ होते नहीं देखा। जो लोग घबराकर जल्दी ही इसे त्याग कर दूसरी दवा करने लगेंगे,उनकी तो बात ही न्यारी है। जो इस पर विश्वास रखकर, इसे बराबर काम में लायेंगे वह अवश्य लाभ उठायेंगे।

इसको हमेशा ऐसे स्थान में जहाँ हवा न आती हो लगवाना चाहिये। भारी तकलीफ में सवेरे शाम कमसे कम एक घण्टे मालिश करानी चाहिये। पसली के दर्द वगैरः में इसे मालिश कराकर, इस पर पुरानी रूई से सेक करना अच्छा है।

हमने इसके बनाने की विधि ऐसी सरल रीति से समझाकर लिख दी है कि प्रत्येक गृहस्थ इसे तैयार कर सके। वैद्यों को तो इसे अवश्य ही तैयार रखना चाहिये। इसको विज्ञापन देकर बेचने से भारतवर्ष से हजारों रुपयों की आमदनी हो सकती है। मगर इसे ठीक हमारी लिखी विधि से बनाना चाहिये। आफ़त काटने से उमदा चीज़ न बनेगी। दाम भी ८) रु० सेर से अधिक न रखना चाहिये।

जो लोग इसे आलस्यवश न बना सकें, वह इसे हम से मँगालें। इसको कोई दवा कहीं न मिले, तो वह भी हम से मँगा सकते हैं।

मँगाने का पता } हरिदास एण्ड कम्पनी, २०१ हरिसन रोड, कलकत्ता।

विविध विषय।

शारीरिक और मानसिक कष्टों से बचानेवाले अमूल्य उपाय।

(१)—आँख कान और नाक वगैर मल निकलने के स्थानों और दोनों पैरों को खूब साफ़ रक्खो। एक पखवारेमें चार बार हजामत कराओ और नाखून कटाओ। (२) जहाँ तक बनपड़े कभी मैले और फटे पुराने कपड़े मत पहनो। (३) सदा प्रसन्नचित्त रहो, क्योंकि प्रसन्नचित्त मनुष्य तन्दुरुस्त और हृष्टपुष्ट रहता है। (४) *यथाशक्ति सुगन्धित चीज़ों का व्यवहार किया करो।* मस्तक नाक कान और पैरोंमें नित्य तेल दिया करो। (५) कोई काम करते करते शरीर में थकाई न आवे उसके पहले ही उस काम को छोड़ दो। (७) चिन्ता से सदा बचो। चिन्ताके समान सर्वनाशी और कुछ नहीं है। चिन्तासे बल, वीर्य और रूप आदि नाश हो

जाते हैं। चिन्ता भी राजयक्ष्मा रोगका एक कारण है। राजयक्ष्मा ऐसा रोग है, जिसे ब्रह्मा भी आराम नहीं कर सकता। और सब बीमारियों का इलाज है, किन्तु चिन्ताकी बीमारी का इलाज नहीं है। चिता मरे हुए को जलाती है, मगर चिन्ता जीते हुएको ही जला बनाकर खाक कर देती है। यदि सुखसे बहुत दिन तक जीना चाहो तो चिन्ताको त्यागो। (८) हर कामको पहले खूब विचार कर पीछे करो, जिससे पीछे पछताना और दुःखित होना न पड़े। (९) बिना जूते पहने और बिना लकड़ी के घरसे बाहर न निकलो। (१०) जब रास्तेमें चलो तब चार हाथ आगे देखते चलो, ताकि गाड़ी बग्घी घोड़ा वगैरः तुम्हारे सिर पर न आ जावें और सर्प आदि जीव जन्तुओं पर तुम्हारा पैर न पड़ जावे। (११) न तो राजद्रोही बनो और न राजद्रोहियोंकी सुहबत करो। (१२) खराब सवारी पर मत चढ़ो और न बुटनों के बल बैठो क्योंकि इनसे नसें मारी जाती हैं। (१३) जो चारपाई छोटी और टेढ़ी मेढ़ी हो, जिस पर ओढ़ने और बिछाने के कपड़े न हों—ऐसी चारपाई पर कभी मत सोओ। (१४) पहाड़ या पर्वतकी चोटीपर मत फिरो। (१५) वृक्ष पर मत चढ़ो क्योंकि उससे गिर पड़ने और मर जाने का भय है। (१६) तेजीसे बहनेवाली नदीमें स्नान मत करो। (१७ बेरके दरख्तकी छायामें मत बैठो। (१८) जहाँ आग लग रही हो, वहाँ मत जाओ। (१९) ज़ोरसे अथवा खिलखिलाकर कभी मत हँसो। (२०) जब हँसना छींकना और जमुहाई लेना हो, मुँहके आगे रूमाल लगा लो (२१) नाक मत कुरेदा करो। (२२) दाँतों और नाखूनों को मत बजाया करो। (२३) ज़मीन को पैर के नाखूनों से न कुरेदा करो। (२४) आसन में बैठे हुए मिट्टीके ढेले न फोड़ा करो। (२५) शरीरको सिकोड़कर या फैलाकर कोई काम न किया करो। (२६) सूर्य और अग्नि आदि तेज़ ज्योतिवालों के सामने न देखा करो। (२७ रातके समय देवमन्दिर, श्मशान और वध्यभूमिमें मत

रहो। (२८) सूने मकान और सूने वनमें अकेले मत जाओ और न वहां अकेले रहो। (२९) अति साहस, अति निद्रा, अत्यन्त जागना बहुत स्नान करना, बहुत पानी पीना बहुत भोजन करना और अति मैथुन करना,—ये कभी मत किया करो। (३०)ऊपर को घुटने करके बहुत देर तक मत बैठे रहो। (३१) साँप, सिंह चीते और गाय भैंस आदिसे दूर रहो। (३२) पूरब की हवा, सूर्यकी धूप बर्फ़ कुहरा, और अत्यन्त तेज़ हवासे बचो। (३३) कभी कलह मत करो। (३४) आगकी अङ्गीठी, खाट या पलँग के नीचे रखकर कभी मत सोओ। इस भाँति आग रखने से बहुत आदमी मर गये हैं (३५) जब तक थकान और पसीना दूर न हो जायँ, तबतक स्नान मत करो और जल भी न पीओ। (३६) नङ्गे होकर स्नान मत करो। (३७) जिस कपड़ेको पहनकर स्नान करो उससे माथा न पोंछो। (३८) नहाकर, पहने हुए बासी कपड़े कभी मत पहनो। (३९) मूर्ख, अपवित्र, अभक्त और भूखे नौकरों के सामने और जहाँ बहुत से मनुष्य हों वहाँ भोजन मत किया करो। खराब बर्तन खोटे स्थान और कुसमयमें भी भोजन मत किया करो। (४०) शत्रु की दी हुई कोई चीज़ मत खाया करो। (४१) रातके समय दही मत खाया करो। (४२) दिनमें केवल सत्तू खाकर न रह जाओ, रातमें सत्तू मत खाओ। भोजन करने के पीछे भी सत्तू मत खाओ। दो बार सत्तू न खाओ और बिना जल मिलाये भी सत्तू न खाओ। (४३) दाँतोंसे खूब चबाये बिना भोजन मत करो। (४४) शरीरको टेढ़ा करके भोजन मत करो। (४५) टेढ़ी देह करके मत सोओ और टेढ़ी देहसे छींक भी मत लो। (४६) मलमूत्रके वेगको रोक कर कोई काम न करो; अर्थात् कोई काम करते-करते पेशाब या पाख़ाने की हाजत हो जाय, तो काम छोड़ दो और पहले उनसे फारिग हो लो। (४७) पवन अग्नि, जल, चन्द्र, सूर्य और गुरुके सामने न तो थूको और न मल मूत्र त्याग करो। (४८) अंधेरी

अवज्ञा भी न करो और उसका अत्यन्त विश्वास भी मत करो। छिपा रखने योग्य बात स्त्रीसे कभी मत कहो। स्त्री को घरकी मालकिन बनाओ, किन्तु उसे कुल अख्तयार मत दे दो। (४८) देवताओं छवी, चौराहा, उपवन, श्मशान, वध्य स्थान जल और देवालय आदिमें मैथुन न करना चाहिये। (५०) दवाई खानेके पीछे और जबतक अपनी इच्छा मैथुन करने की न हो यानी जब तक कामदेवका जोश न चढ़े कभी मैथुन मत करो। (५१) भूकम्प होनेके समय, बिजली चमकने के समय बड़े भारी उत्सवके समय, तारे टूटनेके समय ग्रहण लगनेके समय, प्रातःकाल और सन्ध्या समय न पढ़ो न पढ़ाओ। (५२) बहुत ज़ोरसे चिल्ला चिल्लाकर बहुत धीरे धीरे, और बहुत जल्दी जल्दी मत पढ़ो। (५३) रातके समय अनजानी जगहमें मत फिरो। (५४) भोजन, पढ़ना पढ़ाना, स्त्री सङ्ग और सोना,—ये काम शाम के वक्त कभी मत करो। (५५) बालक, बूढ़े, लोभी मूर्ख, रोगी, और नपुंसक—नामर्द—से मित्रता न करो (५६) शराब कभी मत पीओ। कहते हैं,—"शराब मुँह लगी खराब।" शराब पीनेसे उम्र घटती है और धन नाश होता है। भले आदमी इसे कभी नहीं पीते। (५७) जूआ मत खेलो। जूआ खेलना बहुत ही बुरा काम है जूआ खेलकर कोई धनवान नहीं हुआ। जूआ खेलनेवाले राजा नल और महाराज युधिष्ठिरने घोर कष्ट भोगे, राज-पाट गँवाकर, बन बन ख़ाक छानते डोले। (५८) अपने अन्तःकरणकी या अपने मनकी गुप्त बात न तो भाई से कहो, न मित्रसे कहो, बल्कि अपनी परमप्यारी स्त्रीसे भी न कहो। ऋषियोंकी लिखी हुई इस बातको हम अक्षर अक्षर परीक्षा कर चुके हैं ज़माना ऐसा खोटा आ गया है कि बाप भाई मित्र आदि कोई विश्वास-योग्य नहीं हैं। किसीसे भी अपनी गुप्त बात कहनेमें लाभ नहीं है। बाप भाई मित्र प्रभृति पहले तो गुप्त बातको सुनते हैं और विश्वासघात न करने की कसम तक खा जाते

हैं लेकिन आपत्तिकालमें, वही बाप भाई मित्र आदि अपनी मुसीबत काटनेवाले को स्वाधीनता पर पानी फेरते हैं और क़दम-क़दम पर घोर कष्ट देते हैं, इसवास्ते बुद्धिमान भूलकर भी, अपने मनकी बात मानवमात्रसे न कहे। हमारा काम तो सैकड़ों आदमियोंसे पड़ा क़रीब क़रीब सबही विश्वासघातक मिले। (५८) किसीका अपमान कभी मत करो। (६०) किसीके अच्छे काममें वृथा दोष न निकालो। अगर उसके दोषोंका बखान करो तो उसके गुण वर्णन करना भी न भूलो। स्तनों पर लगी हुई जोंक जिस तरह दूधको त्यागकर मैला खून पीती है, उसी तरह किसीके ऐब ही ऐब न ढूंढ़ो। जिसमें कुछ ऐब होता है, उसमें कुछ न कुछ गुण भी अवश्य होता है। संसारमें यही बात नज़र आती है। केवल ऐबोंकी तरफ़ ध्यान देना दुर्जनोंका स्वभाव है। सज्जनों का स्वभाव इसके विपरीत होता है। (६१) बूढ़ोंकी, गुरुकी, राजाकी और बहुत मनुष्योंके दलकी निन्दा न करो। (६२) भयभीत न हो और कभी धीरज न छोड़ो। (६३) नौकर की तनख़ाह, समयपर बिना हील हुज्जत के चुका दिया करो। (६४) अकेले सुख न भोगो बल्कि जो तुम्हारे साथी हों उन्हें भी सुख भुगाओ। (६५) जो तुम्हें तुम्हारे विपत्तिकालमें सहायता दे उसको तुम भी समय पड़े पर भरसक मदद दो। (६६) दुष्ट स्वभाव अविश्वासी और कञ्जूस मालिक की नौकरी मत करो। (६७) हर किसीका विश्वास फ़ौरन मत कर लो। जिन तिनमें भूठा भ्रम भी न करो। ख़ूब देखो भालो, यदि विश्वास योग्य हो तो विश्वास करो अन्यथा विश्वास मत करो। हमने देखा है कि अक्सर ही चाहे जिसका विश्वास करनेवाले तबाह हो गये हैं। (६८) जिनकी ख़ूब परीक्षा न कर ली हो, उन्हें सब काम का भार मत सौंप दो। (६९) बुद्धि और इन्द्रियोंपर अधिक बोझ मत डालो अर्थात् बहुतही सोच विचार करना, बहुत सुनना आदि मत करो। (७०) विचार ही विचारोंमें समय न खोओ, जो कुछ

करने योग्य है उसे विचारकर, कर डालो। (७१) अगर गुस्सा आवे तो किसीके नाश करने पर उतारु न हो जाओ। यदि खुश हो जाओ, तो अपना सर्वस्व मत दे डालो। मतलब यह है कि क्रोध और हर्ष के अनुसार काम मत करो। (७२) क्रोध कभी मत करो, क्रोध प्रबल वैरी है क्रोधमें बड़ी बड़ी दुर्घटनाएं हो जाती हैं, इसी कारण सज्जन क्रोध नहीं करते। (७३) शोकके वशीभूत मत हो, शोक करने से कुछ लाभ नहीं होता। पण्डित लोग मरे हुए का, नाश हुई वस्तु का और बीती बात का शोक नहीं करते। शोक और भय के हजारों मौके हैं, परन्तु बुद्धिमान शोक नहीं करते। शोक आदि मूर्खों पर ही अपना अधिकार जमाते हैं। (७४) किसी कामके सिद्ध होजाने पर खुशी मत मनाओ और काम के बिगड़ जाने पर अत्यन्त रञ्ज भी न करो। (७५) पानीमें अपना प्रतिबिम्ब यानी परछाईं मत देखो। (७६) नङ्गे होकर जलमें मत घुसो (७७) जिस नदी तालाब आदि जलाशयमें मगरमच्छ घड़ियाल आदि हिंसक जीव रहते हों, उसमें घुसकर स्नान मतकरो। (७८)मनुष्योंका अभिप्राय समझने की कोशिश करो। जो मनुष्य जिस तरह प्रसन्न हो उसको उसी तरह प्रसन्न करो, क्योंकि दूस रोंको प्रसन्न रखना ही चतुराई है। (७९) कभी उद्यम हीन मत हो। उद्यम करने से इच्छित वस्तु निश्चय ही मिल जाती है। लक्ष्मी उद्यमी के ही पास जाती है। (८०) वर्षा और धूपमें बिना छातेके मत फिरो। (८१) जिस सवारी से खटका हो उसपर मत चढ़ो। (८२)मतवाले हाथीके पास कभी मत जाओ। (८३) शरीरपर कभी बुहारीकी धूल न पड़ने दो। (८४) पानीमें सूर्यका प्रतिबिम्ब—अक्स—मत देखो। (८५) आकाशीय इन्द्र धनुष किसीको मत दिखाओ। (८६)जबरदस्तके साथ लड़ाई करनेकी इच्छा मत करो। (८७) मस्तकपर बोझ कभी मत रक्खो। (८८) हाथ इत्यादिसे ठोककर शरीर मत बजाओ। (८९)हाथमें बालोंको मत छिपाओ।

(८०) शत्रु या वेश्याकी कोई चीज़ मत खाओ। (८१) किसी समय भी किसीको अपमानित मत करो। (८२) किसीके झूठे गवाह मत बनो। (८३)किसीको धरोहर अपने पास मत रक्खो (८४) जहां जूआ होता हो उस स्थानपर मत जाओ। (८५) स्त्रियोंका विश्वास मत करो। उनको स्वतन्त्रता—आज़ादी—भी मत दो। (८६) जिस स्थानमें विष हो उस जगह मत जाओ। (८७) अगर घरमें साँप रहता हो, तो उसे किसी उपायसे निकालो। जबतक वह निकाल न दिया जाय, बेख़बर मत रहो, बल्कि उस घरको ही त्याग दो। (८८) बिना जाने हुए तालाब कूएँ, गढ़े और नदीमें मत उतरो। चढ़ी हुई नदीमें न घुसो और न तैरने का उद्योग करो। (८९) फूटे और बहुत पुराने मकानमें मत रहो। (१००) जिस गाँव में महामारी प्लेग और हैज़ा आदि फैले हों, उस गाँवमें मत जाओ। अगर तुम्हारे रहनेके गाँवमें ही ये रोग हों, तो उस गाँवको बीमारी शान्त न हो तब तक को छोड़ दो। (१०१) जहाँ लड़ाई होती हो या जहाँ हथियार चलते हों वहाँ मत जाओ। कहावत मशहूर है कि— "करघा छोड़ तमाशे जाय नाहक चोट जुलाहा खाय।" (१०२) तुम्हें अपनी स्वास्थ्यकी रक्षा करनी हो तो रोज़ रोज़ तनख़्वाह लेकर काम करो, किन्तु ठेका मत लो। (१०३) सर्दीसे सदा बचो क्योंकि सर्दीसे फेफड़ोंमें सूजन आ जाती है और "न्यूमोनिया" रोग पैदा हो जाता है, जो एक हफ़्ते में ही असाध्य हो जाता है। (१०४) सदा चारी मनुष्य ही सुखकी नींद सोया करते हैं। (१०५) तारा टूटता देखो, तो किसीको मत बताओ। (१०६) आगमें मुँहसे फूँक मत दो। (१०७) जल और धरतीको हाथों या पैरोंसे न कूटो। (१०८) पग डण्डी, सड़क मन्दिर, श्मशान, चौराहे, कूआँ, तालाब आदिके पास मलमूत्र न त्यागो। (१०९) जहाँ दूसरा देखता हो वहाँ पाख़ाना पेशाब मत करो। (११०) वायु और सूर्य्यके सामने मत रहो। (१११) भोजन करते ही आगसे मत तापो (११२) बहुत उछल

मत बैठा करो। (११३) गर्दनको टेढ़ी मत रक्खो और शरीरको टेढ़ा करके कोई काम मत करो। (११४) खूब टकटकी बाँधकर मत देखो। खासकर, सूर्य्य और दूसरी चमकदार चीज़ों, शोरोक चीज़ों, चलती हुई या चक्कर खाती हुई चीज़ों को निगाह बाँधकर मत देखो। (११५) अगर सुख चाहो तो अधिक मत दौड़ो अधिक उपवास मत करो, अधिक मत कूदो, अधिक मत हँसो, अधिक मत बोलो, अधिक चुप्पी भी मत लगाओ, अधिक मैथुन मत करो अधिक मिहनत और अधिक कसरत भी मत करो। (११६) नीचा सिर करके मत सोओ। (११७) फूटे बर्तनमें भोजन मत करो। (११८) अञ्जलि से जल न पीओ (११९) जिस भोजनमें बाल या मक्खी वग़ैर हों, वह भोजन मत करो। (१२०) मलमूत्र की गोद्दा में भोजन मत करो। (१२१) माला, छाता, जूते, सोनेके गहने और कपड़े,—ये चीज़ें दूसरों को काम में लाई हुई हों; तो तुम उन्हें काम में मत लाओ, अर्थात् माला आदि दूसरों की धारण की हुई मत धारण करो। (१२२) वर्षामें जहाँतक हो सके, कम जल पीओ। शरद् ऋतुमें ज़रूरत के माफ़िक, नियमानुसार, जल पीओ। जाड़ेमें निवाया जल पीओ। वसन्तमें दिल चाहे जैसा जल पीओ। गर्मीमें औटाया हुआ जल, शीतल करके पीओ। (१२३) मैथुन करते समय मैथुन ही में चित्त रक्खो, भोजन करते समय भोजन ही में और पाखाने फिरनेके समय उस तरफ़ ही ध्यान रक्खो। (१२४) जिस काम में शारीरिक और मानसिक पीड़ा अधिक हो, वह काम मत करो। (१२५) नित्य कुछ समय अनेक प्रकारके ग्रन्थ और सम्वाद पत्र आदि देखने में खर्च किया करो, क्योंकि रोज़-रोज़ पढ़ने और तरह तरहकी पुस्तकें देखनेसे मनुष्यकी विद्या बुद्धि बढ़ती है। (१२६) नौकर पर झटपट विश्वास मत कर लो। कमसे कम बरस छः महीने उसकी परीक्षा करो। अगर नौकर जवाबदिही करनेवाला हो, तो उसे फ़ौरन निकाल दो (१२७)धन

को फिजूल खर्च मत करो क्योंकि आफ़त के समय जितना काम धनसे निकलता है उतना और किसीसे नहीं निकलता। (१२८) बुरे गाँवमें मत बसो। (१२८) नीचकी नोकरी मत करो, बल्कि जहां तक बन पड़े किसीकी नोकरी ही न करो। नोकरीके बराबर दुःख दायी स्वतन्त्रता हरनेवाली और गुलामीकी ज़ञ्जीरोंमें जकड़नेवाली दूसरी चीज़ नहीं है। जिसमें नीच और दुष्टकी नोकरी की तो बात ही मत पूछो। जब तुमसे कुछ और न हो सके तब नोकरी करो। (१३०) क्रोध करनेवाली स्त्री और जिनमें प्रीति न हो उन बन्धुओंको त्याग देनेमें ही भलाई है। (१३१) कैसा समय है? मेरे कौन कौन मित्र हैं? यह कौन देश है? मेरा खर्च और आम दनी कितनी है? मुझमें कितनी शक्ति है? ऐसे प्रश्न मनमें बार म्बार विचार कर किसी काममें लगो। (१३२) अपना धन किसी दूसरे के पास मत रक्खो, क्योंकि काम पड़ने पर अपना ही धन बहुत बार नहीं मिलता। धन वही काम आता है, जो अपने पास होता है। (१३३) कभी किसीकी निन्दा भूल से भी न करो। क्योंकि निन्दाके समान पाप नहीं है। निन्दा करनेवाला चाण्डाल समझा जाता है। (१३४) लोभी को धन देकर, घमण्डीको हाथ जोड़कर मूर्खको उसकी इच्छानुसार चलकर और विद्वान्‌को सचसे वशमें करो। (१३५) दूसरेको आफ़तमें फँसा देखकर मत हँसो क्योंकि विपत्ति प्राय सब पर आती रहती है (१३६) सदा सन्तोष रक्खो। सन्तोष दौलतसे उत्तम है सच्चा सुख सन्तोषमें ही है। (१३७) सोते हुए सर्प और सिंह आदि हिंसक जीवों को मत जगाओ एवं बर्रे और मधु मक्खियोंके छत्तों को भी न छेड़ो। (१३८) सफ़रमें या घर में किसी दूसरे की बनाई हुई भङ्ग और दूसरे की भरी हुई चिलम न पीओ। किसीके हाथका पान मत खाओ अगर खाना ही हो तो उसे देख भालकर खाओ। (१३८) देख भालकर ज़मीन पर पाँव रक्खो कपड़ेसे छानकर जल पीओ समझ बूझकर मुँहसे बात

सिवाले और खूब सोच विचार कर काम करो। (१४०) दुष्टको उपदेश मत करो, दुष्ट किसी प्रकारके उपदेश से सज्जन नहीं हो सकता। उपदेश करने से दुष्ट उलटा दुश्मन हो जाता है, जिससे उपदेशक के मनमें रञ्ज होता है। (१४१) बिना विचारे खर्च करने वाला, सहायक न होनेपर भी लड़ाई झगड़े करनेवाला और सब जातकी स्त्रियोंमें भोगके लिये व्याकुल होनेवाला शीघ्रही नाश हो जाता है, इसवास्ते इन तीनों बातोंको ध्यानमें रक्खो। (१४२)बीती बात का शोक मत करो और आगे होनेवाली बातकी चिन्ता मत करो, किन्तु वर्तमान समयके अनुसार चलो। (१४३) स्त्री भोजन और धन,—इन तीनोंमें, सदा, सन्तोष रक्खो। (१४४) आग, जल स्त्री मूर्ख सांप और राजकुल —ये छः शीघ्र ही प्राण नाश करते हैं, इसलिये इन्हें सदा सावधानीसे सेवन करो। (१४५) नाई के घर बाल मत बनवाओ, पत्थरसे लेकर चन्दन का लेप मत करो और अपना रूप जलमें मत देखो, क्योंकि ऐसा करनेसे दरिद्रता आती है और स्वास्थ्य की हानि होती है। (१४६)सुश्रुतमें लिखा है— "पहला भोजन पच जानेपर भोजन करना, मलमूत्र आदि वेगोंको न रोकना ब्रह्मचर्य रखना (बहुत स्त्री प्रसङ्ग न करना), हिंसा न करना और चिन्ता न करना —ये पाँचों बातें उम्र को बढ़ानेवाली हैं।" (१४७) जो मनुष्य बहुत अच्छे अच्छे काम करते हैं वह बहुत दिन तक जीते हैं। (१४८) तेज़ हवाके सामने एक मिनट न ठहरो, क्योंकि उस हवासे सर्दी ज्वर और जुकाम हो जायगा। (१४९) खूब जी खोलकर हँसने से बदहज़मी कभी नहीं होती। (१५०)कन्धोंके पीछेको हड्डियों से फेफड़े लगे हुए हैं इस स्थान पर खून सहजमें ठण्डा हो जाता है इसवास्ते शरीरके इस भाग को सर्दी और वायु से अवश्य बचाना चाहिये। (१५१) अजीर्णसे सदा बचते रहो क्योंकि इस रोगका मन पर ऐसा बुरा परिणाम होता है कि उससे सब शरीर व्यापार बिगड़ जाते हैं और सुप्त

तथा जीवनका नाश हो जाता है। सब रोगोंमें अजीर्ण साथ रहता है। विचारवानोंको इससे सदा सावधान रहना चाहिये। (१५२) माता पिता और जन्मभूमिकी भलाईके लिये प्राण तक दे देनेको तैयार रहो। (१५३) तमाखू और शराब का परिणाम मस्तिष्क और शरीरके तन्तुव्यूह पर होता है। इनको आदत पड़ जानेसे सिरमें दर्द होता है, नींद नहीं आती और चित्तमें भ्रम हो जाता है। तमाखू और शराबके आदी कभी कभी ठोकर खाकरही मर जाते हैं। (१५४) आंखोंमें हरड़, दांतोंमें नोन, भूखा राखे चौथा कोन ताज़ा खावे, बायां सोवे उसका रोग दूर घर रोवे। (१५५) अतिशय थकावटमें इच्छानुसार भोजन करने से कितने ही मनुष्यों की जानें चली गयी हैं, इसवास्ते ऐसा काम कभी मत करो। बहुत से मनुष्य थकावटमें ठूंस ठूंस कर खा लेते हैं और अपनी जानसे हाथ धो बैठते हैं।

दोषोंका वर्णन ।

वात पित्त और कफ ये तीन दोष होते हैं। इनके दूषित हो जानेसे शरीर का नाश होता है और इनके शुद्ध रहनेसे शरीर का पालन होता है। ये तीनों दोष हृदय और नाभिके नीचे, बीचमें और ऊपर व्याप्त होकर अवस्था दिन रात और भोजनके अन्त, मध्य और आदिमें, क्रमसे गमन करते हैं। ये तीनों दोष धातु और मल को दूषित करते हैं इसवास्ते इनको दोष कहते हैं। ये देहको धारण भी करते हैं अतः विद्वान् इन्हें धातु भी कहते हैं।

वायु का स्वरूप, रहने के स्थान और भिन्न-भिन्न कर्म।

वायु—दोष, धातु और मलको दूसरी जगह से आनेवाला, जल्दी चलनेवाला, रजोगुणयुक्त, सूक्ष्म रूखा शीतल और हलका होता है। वायु योगवाही है, यानी पित्तके साथ मिलकर पित्तके काम करने लगता है। सब दोषोंमें वायु ही प्रधान है। पक्वाशय, कमर, जाँघ, कान, हड्डी और चमड़ा,—ये सब वायु के स्थान हैं। इनमें से पक्वाशय उसका मुख्य स्थान है।

एक ही वायु, नाम स्थान और कर्म भेदसे पाँच प्रकार का होता है। वायु के पाँच नाम ये हैं—उदान वायु, प्राण वायु समान वायु अपान वायु और व्यान वायु। कण्ठ में उदान वायु हृदय में प्राण वायु,कोठे की अग्नि के नीचे (नाभि में) समान वायु और मलाशय—गुदा—में अपान वायु और समस्त शरीर में व्यान वायु रहती है।

उदान वायु गले में घूमती है। इसी की ताकत से प्राणी बोलने और गाने में समर्थ होते हैं। यह वायु जब कुपित हो जाती है, तब ऊपर की तरफ़ कण्ठ प्रभृति स्थानों में रोग पैदा कर देती है।

प्राण वायु हृदय में रहती है। यह मुँह में हमेशा चलती रहती है और प्राणों को धारण करती है। यह खाई हुई चीज़ोंको भीतर ले जाती है और प्राणरक्षा करती है। जब यह कुपित हो जाती है तब हिचकी, श्वास आदि रोग पैदा करती है।

समान वायु का स्थान नाभि में है। यह आमाशय और पक्वाशय में घूमती रहती है और जठराग्नि से मिलकर भोजन को पचाती है तथा भोजन से जो मलमूत्र आदि पैदा होते हैं उन्हें अलग अलग करती है। जब यह कुपित हो जाती है तब मन्दाग्नि, अतिसार और वायुगोला आदि रोग पैदा करती है।

प्रकृतियों के लक्षण।

स्त्री पुरुष के संयोग के समय, वीर्य, रज,स्त्रीका भोजन, स्त्री की चेष्टा और गर्भाशय,—इन पांचों में जो दोष अधिक होता है उसी दोष के अनुसार गर्भ में जीव की प्रकृति होती है।

प्रकृतियाँ सात होती हैं —

(१) वात प्रकृति। (२) पित्त प्रकृति। (३) कफ प्रकृति। (४) वातपित्त प्रकृति। (५) वात कफ प्रकृति। (६) पित्त कफ प्रकृति। (७) त्रिदोषज प्रकृति।

जो मनुष्य थोड़ा सोता और बहुत जागता है जिसके बाल छोटे छोटे और थोड़े होते हैं जिसका शरीर दुबला पतला होता है जो जल्दी जल्दी चलता है, जो बहुत बोलता है जिसका शरीर रूखा होता है, जिसका चित्त एक जगह नहीं ठहरता और सोता हुआ सुपने में आकाश मार्ग से चलता है,—वह मनुष्य वात प्रकृति कहलाता है।

वागभटमें लिखा है कि वात प्रकृतिवाले मनुष्यका स्वभाव प्रायः दुष्ट होता है। उसे ठण्डी चीजों से द्वेष होता है। उसकी धृति, स्मृति, बुद्धि, चेष्टा, मैत्री, दृष्टि और चाल चञ्चल होती है। वह बहुत बकवादी, कम सोने वाला और कम जीनेवाला तथा निर्बल होता है। वह टूटी फूटी बातें रुकता कर कहता है, भोजन अधिक करता है भोग विलास गाने, हंसने, शिकार और लड़ाई झगड़ेमें रुचि रखता है। मीठे खट्टे गर्म और चरपरे पदार्थ उसके

अनुभूत होते हैं। उस के गले से पानी पीने में, आवाज़ निकलती है। वह दृढ़ जितेन्द्रिय स्त्रियों का प्यारा, और कम सन्तानवाला होता है। वह स्वप्न में पर्वत, आकाश और वृक्षादिकों पर चलता है। वात प्रकृति वाला मनुष्य भाग्यहीन, दूसरेको देखकर जलने वाला और चोर होता है।

उसके बाल और शरीर फटे हुए से और धूमिल रङ्ग होते हैं आंखे गोल, सुन्दरता रहित, धूमिल और रूखी होती हैं तथा सोते वक्त मुर्दे के समान खुली रहती हैं, शरीर दुबला और लम्बा होता है, पांव की पिंडलियाँ गाँठ गँठीली होती हैं। उस की प्रकृति आवाज़ और रूप वग़ैर कुत्ते, गीदड़, ऊँट, चूहे, कव्वे और उल्लू के समान होते हैं।

पित्त प्रकृतिके लक्षण।

जिस मनुष्य के बाल थोड़ी अवस्था में ही सफ़ेद हो जाते हैं, जिस के बहुत पसीने आते हैं, जो क्रोधी विद्वान् बहुत खानेवाला, लाल आंखों वाला तथा स्वप्न में अग्नि, तारे, सूर्य्य, चन्द्रमा, बिजली आदि चमकीले पदार्थों को देखनेवाला होता है,—उसे पित्त प्रकृति समझना चाहिये।

वाग्भटमें लिखा है कि पित्त अग्नि रूप है अथवा वह अग्निसे पैदा हुआ है। यही सबब है कि पित्त प्रकृतिवाले मनुष्य को भूख और प्यास बहुत लगती है। इस प्रकृतिवाला शूरवीर, अत्यन्त मानी, फूल चन्दनादि के सेवन को चाहने वाला, अच्छे चाल चलन से चलने वाला, पवित्र, अपने आश्रय रहनेवालों पर दयादृष्टि रखनेवाला, साहसी, बुद्धिमान, भयभीत शत्रुओं की भी रक्षा करने वाला, स्त्रियों से कम प्रीति रखनेवाला होता है। इस प्रकृतिवाला मनुष्य धर्म का द्वेषी होता है। इसके शरीरमें पसीने बहुत आते हैं और यह मीठे, कड़वे, कसैले तथा शीतल पदार्थों पर रुचि रखता

प्रकृतियों के लक्षण।

स्त्री पुरुष के संयोग के समय, वीर्य, रज, स्त्रीका भोजन, स्त्री की चेष्टा और गर्भाशय,—इन पाँचों में जो दोष अधिक होता है उसी दोष के अनुसार गर्भ में जीव की प्रकृति होती है।

प्रकृतियाँ सात होती हैं —

(१) वात प्रकृति। (२) पित्त प्रकृति। (३) कफ प्रकृति। (४) वातपित्त प्रकृति। (५) वात कफ प्रकृति। (६) पित्त कफ प्रकृति। (७) त्रिदोषज प्रकृति।

जो मनुष्य थोड़ा सोता और बहुत जागता है जिसके बाल छोटे छोटे और थोड़े होते हैं, जिसका शरीर दुबला-पतला होता है जो जल्दी जल्दी चलता है जो बहुत बोलता है जिसका शरीर रूखा होता है, जिसका चित्त एक जगह नहीं ठहरता और सोता हुआ सपने में आकाश मार्ग से चलता है,—वह मनुष्य वात प्रकृति कहलाता है।

वाग्भटमें लिखा है कि वात प्रकृतिवाले मनुष्यका स्वभाव प्रायः दुष्ट होता है। उसे ठण्डी चीज़ों से द्वेष होता है। उसकी धृति, स्मृति, बुद्धि, चेष्टा मैत्री, दृष्टि और चाल चपल होती है। वह बहुत बकवादी, कम सोने वाला और कम जीनेवाला तथा निर्बल होता है। वह टूटी फूटी बातें हकला कर कहता है, भोजन अधिक करता है, भोग विलास, गाने, हँसने, शिकार और लड़ाई झगड़ेमें अधिक रुचि रखता है। मीठे खट्टे, गर्म और चरपरे पदार्थ उसके

अनुकूल होते हैं। उस के गले से, पानी पीने में, आवाज़ निकलती है। वह दृढ़, जितेन्द्रिय, स्त्रियों का प्यारा और कम सन्तानवाला होता है। वह स्वप्न में पर्वत, आकाश और वृक्षादिकों पर चलता है। वात प्रकृति वाला मनुष्य भाग्यहीन, दूसरेको देखकर जलने वाला और चोर होता है।

उसके बाल और शरीर फटे हुए से और धूमिल रङ्ग होते हैं, आंखे गोल, सुन्दरता-रहित धूमिल और रूखी होती हैं तथा सोते वक्त मुर्दे के समान खुली रहती हैं, शरीर दुबला और लम्बा होताहै पांव की पिंडलियां गांठ गँठीली होती हैं। उस की प्रकृति आवाज़ और रूप वगैर कुत्ते गीदड़, ऊँट, चूहे, कव्वे और उल्लू के समान होते हैं।

पित्त प्रकृतिके लक्षण।

जिस मनुष्य के बाल थोड़ी अवस्था में ही सफ़ेद हो जाते हैं, जिस के बहुत पसीने आते हैं, जो क्रोधी, विद्वान् बहुत खानेवाला, लाल आंखों वाला तथा स्वप्न में अग्नि, तारे, सूर्य, चन्द्रमा, बिजली आदि चमकीले पदार्थों को देखनेवाला होता है,—उसे पित्त प्रकृति समझना चाहिये।

वाग्भटमें लिखा है कि पित्त अग्नि रूप है अथवा वह अग्निसे पैदा हुआ है। यही सबब है कि पित्त प्रकृतिवाले मनुष्य को भूख और प्यास बहुत लगती है। इस प्रकृतिवाला शूरवीर, अत्यन्त मानी, फूल चन्दनादि के लेपन को चाहने वाला, अच्छे चाल चलन से चलने वाला, पवित्र, अपने आश्रय रहनेवालों पर दयादृष्टि रखनेवाला, साहसी, बुद्धिमान, भयभीत शत्रुओं की भी रक्षा करने वाला, स्त्रियों से कम प्रीति रखनेवाला होता है। इस प्रकृतिवाला मनुष्य धर्म का द्वेषी होता है। इसके शरीरमें पसीने बहुत आते हैं और यह मीठे, कड़वे, कसैले तथा शीतल पदार्थों पर रुचि रखता

है। इसके शरीर में बदबू भी आया करती है। इसे क्रोध बहुत आता है और यह ईर्षा-द्वेष भी अधिक रखता है एवं बहुत खाता पीता और बहुत ही पाखाने जाता है।

इस प्रकृतिवाले का शरीर गोरा और गर्म होता है तथा हाथ पांव और मुंह लाल होते हैं एवं बाल पीले और रोएं थोड़े होते हैं। इस की सन्धियों (जोड़) के बन्धन और मांस ढीले होते हैं। इस में वीर्य कम और कामेच्छा भी कम होती है। इस की आंखों की पुतलियां पीली होती हैं। इसकी आंखें क्रोध करने, शराब पीने या सूर्य की चमक से तत्काल सुर्ख हो जाती हैं। इस प्रकृतिवाला मनुष्य मध्यम आयु भोगता है, क्लेश से डरता है और बलवान होता है। इस की प्रकृति बाघ रीछ, भेड़िये या बन्दर से मिलती है। जब यह सोता है तब इसे स्वप्न में कनेर या ढाक वगैरः के फूल चमकते हुए दिखाएं, तारों का टूटना, बिजली, सूर्य और अग्नि वगैरः दिखाई दिया करते हैं।

कफ प्रकृतिके लक्षण।

जो मनुष्य क्षमावान वीर्यवान, महाबली, मोटा बंधे हुए शरीर वाला, समडौल और स्थिर चित्त होता है, एवं स्वप्न में नदी तालाब आदि जलाशयोंको देखा करता है—वह कफ प्रकृतिवाला होता है।

वागभट में लिखा है कि कफ का स्वरूप चन्द्रमा के समान होता है; इसलिये कफ प्रकृतिवाला मनुष्य सौम्य होता है। इस की सन्धियां हड्डियां और मांस आपस में मिले हुए, चिकने और गूढ़ होते हैं। इसके शरीर का रङ्ग दूब, मूंज, कुशा, गोलोचन, कमल और सुवर्ण के समान होता है तथा भुजाएं लम्बी, छाती पुष्ट और चौड़ी होती है। इसका कपाल बड़ा, अङ्ग कोमल शरीर सम और सुन्दर तथा बाल घने और काले होते हैं। आंखों के कोये लाल और चिकने होते हैं।